લંડનના દુકાનદારોનો ગોદરેજના સાબુ માટેનો

અભિપ્રાય.

હોર્નબી રોડ ઉપરની મેસર્સ જે. બેગબીની કંપનીના માલેક **મી૦ કાર્નિટ** થોડા વખત પર વેલાત ગયા ત્યારે **ગોદરેજનો** નંબર ૧ નો સાબુ સાથે લઇ ગયા અને **લંડનના** દુકાનદારોને બતાવ્યો હતો, અને તે પછી પોતાની મુંબઇની પેઢી પર એવો કાગળ લખ્યો હતો કે, જો એ સાબુ વેલાત મોકલવામાં આવે તો એક ગોટી એક શીલીંગને ભાવે સહેલાઇથી વેચી શકાય.

ગોદરેજના સાબુનો રંગ ચોકલેટ હોવાથી કેટલાકો તેને એક ખામી તરીકે ગણે છે. ગોદરેજના સાબુમાં કોઇપણ જાતનો જરાએ રંગ નાંખવામાં આવતો નથી. ચામડી માટે અતિ ફાયદાકારક કટલીક બહુ મોંઘી ચીજો સાબુમાં નાંખવામાં આવે છે, અને તે કારણથી સાબુનો રંગ કુદરતી ચોકલેટ થાય છે.

કેટલાકો ગોદરેજના સાબુને મોંઘો સમજે છે. ચોખ્ખો અને ગુણકારક સાબુ પહેલી નજરે મોંઘો દેખાય ખરો, પણ ખરી રીતે તો બીજા સાબુના થી સસ્તોજ હોય, કારણ ટકવામાં બહુ હોય. ગોદરેજના સાબુ એટલાજ વજનમાં બીજા કોઇપણ સાબુ કરતાં બહુ વખત ચાલે છે. ગોદરેજના સાબુ વાપરનારાઓ એ સાબુની બલામણ કરે છે. તેનું એક કારણ એ છે કે બીજા કોઇપણ સાબુ કરતાં એ સાબુ આખરે સસ્તો પડે છે. કેટલાક પરદેશી સાબુ સસ્તા દેખાય છે તેનું એ કારણ છે કે, તેમાં કેટલીક નિરૂપયોગી સસ્તી ચીજો ભેળવવામાં આવે છે. આવી ચીજો ભેળી કોઇપણ સાબુ બનાવનાર પોતાનો સાબુ સસ્તો વેચી શકે, અને ગોદરેજ પણ ચાહે તો તેમ કરી શકે.

સરકારી રસાયણી મેજર ડીકીન્સને ગોદરેજના સાબુ માટે બહુ ઉંચો અભિપ્રાય છેક ૧૯૧૪ ની સાલમાં આપ્યો હતો, તે છતાં ગોદરેજે ફકત બેજ વરસ ઉપર સાબુ બહાર પાડયો તેનું કારણ એ છે કે, પોતાના સાબુ કરતાં ચઢીયાતો યુરોપિયન યા અમેરિકન બીજો કોઇપણ નહી હોય તેની ખાત્રી કરાવી હતી.

ગ્રાન્ટરોડ ઉપર ચીકલવાડી તેમજ પરેલમાં ખાસ **ગરીબો માટે સ્ટોર્સ ચાલે છે ત્યાં ગોદરેજના સાબુ બહુ ખપે છે, કારણ ત્યાંની ગરીબ વસ્તી સમજવા લાગી છે કે એ સાબુ ઘણો લાંબો વખત ચાલતા હોવાથી આખરે સસ્તા પડે છે.**

ગોદરેજના નંબર ૧ વાળા **સાબુનો** એક બોક્ષ ખરીદી એક ગોટી વાપરવા કાઢી, બાકીનો કબાટમાં મુકવાથી કપડાં સુવાસીત થશે અને કંસારા દુર થશે.

ગોદરેજ ઓઇલ એન્ડ સોપ કું૦

ઠે૦—સુરતી મહોલ્લો, પારસી સ્ટેશ પાસે, ભાયખલા—મુંબઇ



With Compliments and Best Wishes.

To,



From,



"બાળ અરદાસ"

તેમાં સમાયલી અનેક બાબદોનું

સંપુર્ણ સાંકળિયું અને વિગતો.

દુધ બાળકો માટેનો શ્રેષ્ટ ખોરાક.

તેની સંપુર્ણ સમજણો—તેના ગુણ—બનાવટ—વાપરવાની રીતિ વગેરે વગેરે.

દાંત માટે અનેક સમજણો

બાળકોના દાંત વિષે, દાંતના દર્દો વિષે, માતાઓ ને વાલીઓને દરેક રીતની સંપુર્ણ સમજણ.

१२७१२



બાળકના ખોરાક વિષે માહીતગારી.

હવા વિષે.

બાળકો માટેની શરીર ને મનની અનેક કસરતો.

PHYSICAL AND MENTAL EXERCISE.

અંઘોલ યા નહાવું.-Bathing.

બાળકની ઉંઘ માટે સમજણ.-Sleep.

પહેરવેશ યા પોષાક માટે.

બાળકોની સંખ્યા. સફો.

બાળકોના બાલ વિષે—Hair.

બાળકનું બીછાણું.

બાળકની બીમારી ને ખોરાક વિષે.

કબજીઆત-Constipation.

બાળકોને થતી અજીરણ Indigestion તે વિશે અનેક સુચનાઓ, ઉપાયો ને તેના કારણો વગેરે.

બાળકને થતો ચાલુ અતિસાર.

CHRONIC DIARRHŒA IN CHILDREN.

બાબતોની સંખ્યા.		સફો.
૬૬૧	૩–ચાલુ કુટેવોથી બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર અસર ...	૩૪૦
૬૬૨	૪–બાનુઓને અગત્યની સુચના	૩૪૦
૬૬૩	બચરવાલ કુટુમ્બે, ઘરમાં રાખવા લાયક ચીજો ...	૩૪૧
૬૬૪	ઘરમાં અગરી-સગડીએ જોઇતી ચીજોની વિગતો ...	૩૪૧
૬૬૫	"પીવાની દવાઓ" કુટુમ્બોમાં કેઇ કેઈ રહેવી જોઇએ ?	૩૪૧
૬૬૬	સુખે-દુઃખે ભરવા માટેની દવાઓ	૩૪૧
૬૬૭	"સ્પનજીંગ" માટે	૩૪૧
૬૬૮	તમારૂ બાળક બીમાર છે કે નહી તે કેમ પારખશો ?...	૩૪૨
૬૬૯	હવા મારફતે ફેલાતા અનેક રેાગો માટે	૩૪૨
૬૭૦	ખરાબ હવાથી થતા અનેક રેાગો	૩૪૨
૬૭૧	બીમારી સમય બાળકને એક બીજા દુર રાખવા વિષે...	૩૪૨
૬૭૨	બાળકને પ્રથમ શું શું સીખાડવું જોઇએ છે ? ...	૩૪૩
૬૭૩	માતાને 'સ્તન" "Breast" થાનના રેાગ, ને તેના ઉપાયો	૩૪૪
૬૭૪	માતાઓ થતા, યા આવતા સોજા, Swolling ...	૩૪૪
૬૭૫	કોરસેટથી સ્ત્રીઓને થતા ગેરફાયદાઓ ...	૩૪૪
૬૭૬	૧–તમો માતા થયા કે ? તમારામાં "માતા" ના નામના કયાં ગુણો છે ?	૩૪૫
૬૭૭	૨–માતા થયલી ને થનારી સ્ત્રીઓ માટે અગત્યની સંક્ષેપ્ત બાબદો, અમુક સ્ત્રીઓનો સંસારનો જોખમ શું છે ?	૩૪૫
૬૭૮	માતા તરીકેનો પ્રથમ અભ્યાસ કરજો	૩૪૭
૬૭૯	બાળકોને રેાગો કેમ થાય છે ? બાળ મરણો કેમ થાય છે ?	૩૪૮
૬૮૦	સ્ત્રીસંગનો યોગ્ય સમય કયો ?	૩૪૮
૬૮૧	તમોને હંમેલ રહેલા છે કે નહી તેની યોગ્ય સાબેતી શું ? તે તમો કેમ જાણુશો ?	૩૪૯
૬૮૨	તમોને છોકરો જોઇએછ કે છોકરી ?	૩૫૧
૬૮૩	તમારા ગર્ભમાં છોકરો છે ? યા છોકરી તે કેમ પારખશો ?	૩૫૨
૬૮૪	દરેક સ્ત્રીઓએ હંમેલ વખતે પોતાની ખાસીયત ઉપર રાખવો જોઇતો કાબુ	૩૫૩

"અર્પણ પત્ર."

માતુશ્રી જીવનબાઇ નસરવાનજી પાલીસવાળા

તે

મ્હારાં માયજીનેઃ—

માતા! તું જેમ જગતને વ્હાલી,
તેમ મ્હને પણ બહુ વ્હાલી છે.
માતા! જગત જેમ ત્હને ઉપકારી છે,
તેમ આ દેહને તું ઉપકારી છે.
માતા! જેમ જગતે ત્હારૂં કરજ ફેડયું નથી,
તેમ મ્હારાથી ફેડાયું નથી.
માતા! ભલા મ્હારા સંસ્કારો,
કે મેં ત્હમારી કૂખે જન્મ લીધો.
માતા! આ જન્મનું સર્વસ્વ મ્હારૂં—
અર્પણ કરૂં તો ત્હમનેજ.
માતા! મ્હારા માટે સર્વ—
સ્વત્વાર્પણ કરનાર પણ ત્હમેજ.
માતા! આખી જગતનો માતૃભાવ—
એક પલ્લામાં, અને મ્હારો—
માત્ર ભાવ બીજાં પલ્લાંમાં પણ નમી પડે છે.

માતા—મધુરી માતા! હું ત્હમારાજ ગુણે ગુણી છું;
ત્હમારાંજ રૂણે રૂણિછું, જેથી ત્હમારા
પગની રજ મસ્તકે લગાડી જીવતો,
ત્હમારો ચરણરજ,
કેખુશરો.

મ્હારા બે શબ્દો

આ પુસ્તક વિષે જરૂરી ખુલાસો.

આપણે જાણી ચુકયા છીએ કે મુંબઇ અળકે આખા હિંદમાં આજકાલ બાળમરણ પ્રમાણ બેહદ રીતે વધેલું છે, તે શાથી? અને કેમ? તે માટે આ પુસ્તકમાં મેં અનેક વિગતો દરસાવી છે, ને અનેક વિચારો ને દાખલા આપી મેં માત્ર એક શોખની સેવા કરી છે. આપણે જાણીએ છીએ કે એક "દેશની આબાદીનો મોટો ભાગ તેની તંદરોસ્ત ને સુખી પ્રજા ઉપરજ છે." જેઓ આજની સાન્યટીફિક વિધ્યા જાણતાં હશે, ને દુન્યામાં જે જે સુધારો થતો રહેલો છે તે જોતા હશે, તો તેઓ સર્વથી પ્રથમ પોતે એક તંદરોસ્ત શેહેરી થવાની કોશેશ કરશેજ, ને પોતે પોતાના બાળકોને પણ સારી રીતે ઉછેરવાની તેમજ દરેક રીતની બરદાસ લેવાની મ્હેનત પણ કરશેજ, પણ દલગીરી સાથે જણાવું પડેચ કે હજુ એવું સંપુર્ણ ગ્નાન આપણા દેશના રેહવાસીઓએ સંપાદન કર્યું નથી તેના પરિણામે યા કહો કે ગફલતીથી આજે હિંદને માથે એક ભયંકર કલંગ ઉભોજ છે કે-"આખી દુન્યામાં સર્વ કરતાં વધુ બાળમરણો હિંદમા થય છે."

આ પુસ્તકમાં બાળમરણો માટે પુષ્કળ કારણો રજુ કરેલા છે, તેમાં બે મુખ્ય છે. "બાળકોની સંભાળ લેવામાં માતાનું અગ્નાનપણું" ને "ગરીબાઇ યા કંગાળીયતપણું" એ છે. માતાના અગ્નાનપણાથી બાળકોને દુખ થાય છે, ને તેથી રીબીને તે મરણ પામે છે, બીજી રીતે અનેક ગરીબ પ્રજામાં જે મરણો થાય છે તે ખરાબ દૂધ-ખોરાક ને પુરતી બરદાસ વગર છે. કે તે વિષે આ પુસ્તકમાં અનેક પ્રકરણોમાં તેવી બાબદો ખુલ્લી રીતે રજુ કરેલી છે.

આપણે પોતે આપણા કુટુંબનુ યાને ઓલાદનું પુરતું રક્ષણ કરવાને તલબગાર છીએ, પણ તેનું પુરતું ગ્નાન સેકડે કેટલામાં છે? જો આપણે પ્રથમ આપણા કુટુંબની જતન લઇ શકતા નથી તો આપણી દેશની પ્રજાનુ સંરક્ષણ કેમ કરીશું? ભવિષ્યની આપણી ઓલાદ ટકાવવાનો માર્ગ, સારા આસુદા બાળકો પેદા કરવા ને ઉછેરવાનોજ છે, પણ હાલતો ૧ થી ૩ વર્ષમાં જન્મેલા બાળકોનો ૭૦ ટકા ભાગ આ સૃષ્ટિ છોડી જાય છે!! તો શું અનેકો પોતાની ચાલુ કોશેશ ને કર્તવ્યથી આવું રૂડુ કામ કરી ન શકે.?

સુધરેલા દેશોમાં આ માટે બહુ થાય છે ને "બેબી એક્ષીબીશનો" "બેબી વીકો" દરવર્ષે ભરાય છે, ને તેની શુભ પહેલ આપણા દેશમાં ચાલુ થયલીજ છે. માટે હવે હિંદમાં એ દિસામાં બહુ સારો સુધારો થશે ને કંગાળીયત ને ગરીબાઇ દુર થશે એવી ઉમેદ રાખી શકાય. બાળઅરદાસનું ગ્નાન આજકાળ હિતાર્થીઓ સીનેમાં, ભાષણો, ચિત્રો, અને અનેક સાહિત્ય મારફતે આપતા રહેલા છે, તેમાં હું બીહતા જણાવીશકે આ મારા અદના પુસ્તકથી પણ થોડોક ફાળો મળી શકશે એમ જણાવતા મને સંતોષ થાય છે. આવી બાબદો ને આવા સાધણોથી આપણે આજ અગાઉ તો પુષ્કળ જાણી ચુંક્યા છીએ; અને હજુ મારે બહુજ સારી રીતે ને ખુલ્લા આકારે વધુ વિવેચણ કરવાનું મન હતું, પણ આ માટે મને 'કાયદો રક્ષણ આપશે યા નહી ? તેથીજ પુષ્કળ અગત્યની બાબદો ખાસ પડતી નાંખવી પડી છે, કે તે પ્રશ્નરૂપા હશે તો બીજી આવૃતિમાં તપાસ પછી લેવાનો વિચાર રાખેલો છે.

બાળમરણ પ્રમાણના પુષ્કળ કારણો છે કે જેથી લાખો રમકડાંઓ એમ ઝટ ને પટ ઉડી જાય, એ કોણને ગમે ? હિંદ પ્રજાની આ એક ખરી સુસ્તી, ને બેદરકારી હવે વધુ ચાલે તેમ દેશને માથે વધુ ભયંકર છે, તો હવે ભવિષ્યની પ્રજાને બચાવવાને માટે એક પુણ્યવંતુ કામ સઘળાંઓએ એકત્રબળથી આગળ વધારવુંજ જોઇએ છે.

આપણું મોટું શહેર—મોટો વેપાર—મોટી નામના છે, તેમ શહેરમાં બાળમરણ પ્રમાણ પણ મોટુંજ છે, તેના પુષ્કળ કારણો આ પુસ્તકમાં ખુલ્લા રજુ કરેલાં છે. ઘણાંક બાળકો જન્મતાનેવાર અભણ દાઇઓથી પુરતી માહવજત—ખરા ઇલાજ વગર બીન ફોકટજ મરણ પામે છે, કે તે સંખ્યા દર વર્ષે હજારોની છે. તો શું આપણે એવું ગ્નાન ફેલાવી એવી અગ્નાન ઓઓને કેળવણી આપી હજારો જીવનો ઉગારો કરવાને સામર્થવાન નથી ! આપણા દેશને કલંકમાંથી બચાવી લેવાનો આજ એક સારો શુમાર્ગ છે, બીજા માર્ગોમાં દર મહોલે મફતના સુવાવડખાના, ગરીબવર્ગ માટે રોજ જી દુધ—સારા હવા ઉજાસવાળા ઘરો—વગેરે છે, કે તેથી પ્રજા ઉપર પડતુ અનેક સંકટ દુર થાય.

આપણીકોમ આજકાલ કેળવણીના પ્રકારમાં બહુજ રીતે બેદરકાર જછે, સ્કુલમાં શીખતી બાળકીઓને આજસુધી કદેપણ એક માતાને લાયકનું શિક્ષણ મળતુ નથી,—કે એવી રીતિઓ શીખવાતી નથી તો એક માતા થનારી ઓ ભવિષ્યમાં શું કરી શકે ? ને પોતાના બાળકને કેમ ઉછેરો શકે ? તેનું અનુમાન થાય છે, "આપણી ભવિષ્યની

ઓળાદ તે આજના જન્મ પામતા બાળકોજ છે," કે તેના મરણથી કોમમાં કુદરતીજ ઘટાડો થાય છે, માટે કોમની આબાદી કરવી હોય તો આ મહાન કામ માટે જરૂરી યોજણાઓને પુરતો ટેકો દરેક રીતે આપવોજ જોઇએ.

આપણે રાજ્યદ્વારી બાબદોમાં આગળ વધવાની જીજ્ઞાસા કર્યે છીએ તો આ બાબદ એવી નથી કે તેને દેશ સાથે સંબંધ ન હોય? માટે બાળ બરદાસ માટે દરેક કોમે એકત્ર રીતે આગળ વધી પોતાની સહ્-બુદ્ધિથી ભવિષ્યની પ્રજાનો વધારો કરી, દેશને આબાદીભર્યો ને આગળ વધતો કરી પરમાર્થી કામમાં પોતાનો વાજબી હિસ્સો આપશે એવી ઉમેદ છે.

નામદાર લેડી વીલસને એવાંજ કામના એક મેળાવડા આગળ એકવાર જણાવ્યું હતું કેઃ—"બાળ રક્ષણ ને લોકોના દુંખનું નિવારણનું કાર્ય એકજ તખ્તો છે,—કે જ્યાં રાજ્યદ્વારી કે સંસારીક મતભેદ વગર સર્વ હિંદીઓ હિંદના ભલા માટે, જાત દરજ્જો ને ચામડીના તફાવત વગર પૂન્યવંતા કાર્યો કરી શકે."

મારી ખાત્રી છે અને અનુભવથી જણાવુ છું કે હિંદમાં સ્ત્રી કેળવણીનો ઓછો ફેલાવો છે તેથીજ માતાની અજ્ઞાનતાથી અને સ્ત્રીઓ એક માતા તરીકે પોતાની ફરજ અદા કરતા નથી તેથીજ—ઘણાંક બાળકો માતાના દુધ વગર ટલવળે છે. અને ખોરાક વગર કમજોરથી નબળુ પડે છે ને નબળાઇથીજ મરણ પામે છે. બીજા ૧૦ છોકરાંમાંથી લગભગ ૭ હાડકાના તાવ, ઉડતો રોગ સસણી વગેરેથી મરણ પામે છે.

એક લડાઇના સપાટામાં જેટલા માણસો મરણ પામે તેટલાજ બાળકો ચાલુ રોગથી દુન્યામાં ઉપલા કારણે મરણ પામે છે; આ ખુલ્લી કતલના પરિણામે આપણા દેશમાંથી આપણે દર વર્ષે પાંચ લાખ બાળકો (યા તેથી વધુ) ખોહીએ છીએ. અને બીજા બાળકો જન્મતાંજ જે રીતે થોડાક સમયમાં મરણ પામે છે તેમાં વહાડકાપથી કાઢી જન્મ આપાવેલા, કસુવાવડના વાંઝીયાપણાના, ચેપી રોગના, વગેરે છે, આ સઘળું મોટે ભાગે ગરીબાઇ—અભણપણાથી, ગલીચીથી ને ખરાબ ખોરાકથી થાય છે, કે તે વિષે મેં આ પુસ્તકમાં અનેક રીતે બહુજ વિસ્તારીને ખુલ્લી રીતેજ જણાવ્યું છે—કે તે ખાસ કરી એક ઉછરતી સ્ત્રી સ્કુલમાં પોતાના અભિયાસ સાથે વાંચી, આવી બાબદોનો અભિયાસ પોતાની આવતી ફરજને ઓળાદ માટે કરી પોતાના બાળકોની પુરતી રીતે સંભાળ લઇ શકે.

"પૈસાથી તંદુરોસ્તી મળતી નથી" "તેમજ અનુભવ વગર જ્ઞાન મળતું નથી," આજે મુંબઇમાં કરોડો રૂપીઆની યોજનાઓ ચાલુ છે પણ બાળ રક્ષણ—અને તેના પુરતા કાયદાઓ આ શહેરમાં નથી, એ શહેનશાહના બીજા નંબરના શહેરમાં એક નામોસી જેવુંજ છે.

આ માટે ખરૂં જણાવું તો ખરો વાંક આપણા શહેરીઓનોજ છે, કે તેઓએ લોકલાગણી કેળવીજ નથી, બાળકોની બરદાસ લેવા ને માતાઓની અજ્ઞાનતા દૂર કરવા માટે પુરતી ઉશ્કેરણીઓ ચાલુ રાખી નથી, ને લોની મંદ સરકારનું એવા દેશના ભલા કાર્ય માટે પુરતુ લક્ષ ખેંચીયું નથી—કાંઇ યોજનાઓ ઘડાવી નથી, તો આજકાલ આવી કંગાલીયતથી બાળકનો જે મરો થાય છે તે માટે પ્રથમ તો શહેરીઓજ જોખમદાર છે, પછીજ સરકાર છે, હિંદ દરવર્ષે અબજો રૂપીઆનો ચાલુ ખર્ચ કરે છે—તો હવે કરતાકારવતાઓ બાળ બરદાસના કામો પાછળ થોડીક વધુ મહેનત લઇ આવા ઉપ્યોગી કામમાં વધુ શ્રમ લઇ દેશસેવા બજાવવાને પછાત પડશે નહી એવું મારૂં માનવું છે.

આ દીબાચા રૂપી થોડોક ખુલાસો અને આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાનું કારણ વગેરે મ્હારા દેશબંધુઓ જાણી ચુંકયા હશે, અને આ હેઠળ આપેલી બીજી અનેક વિગતોથી હવે દરેકો જાગૃત થશે એવી મારી ખાત્રી છે. આ પુસ્તકથી હિંદની દરેક પ્રજાને ફાયદો થશેજ, કાંકે અંદરની બાબદો એવી છે કે તે દરેક કોમ ને દરેક પ્રજાને દરેક રીતે ઉપ્યોગી થઇ પડે તેવીજ છે. માટે કોઇ સાહિત્ય દાની આ પુસ્તકની બીજી આવૃતિ છપાવી તેનો બહોલો ફેલાવો આપણા હિંદદેશની અનેક પ્રજામાં કરાવા માંગતા હોય, તો તે માટેની દરેક ગોઠવણો બીનસ્વાર્થે કરી આપવાને હું ખુશી થઇશ.

લી. હું છું લોકનો સેવક,
બાળહિતાર્થી.

ફીખસરૂ નૂ. પટલીશવાલા

માલેક ને અધિપતિ—"જ્ઞાનવર્ધક ને માસિકમિત્ર"

કાંતા બિલ્ડીંગ કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ. જાનેવારી ૧૯૨૫.

દેશબંધુઓને માટે

બાળકોને મરતા કેમ બચાવશો?

બળવાન પ્રજાની ઉત્પત્તિ કેમ કરશો?

તમારી કોમની આબાદીના થોડાંક માર્ગો વગેરે.

બાળ મરણ કેમ ઘટે? સ્ત્રીઓમાં એ માટે જરૂરી શિક્ષણનો પુરતો ફેલાવો કરવો.

જે સ્ત્રીઓ દુન્યામાં "માતા" ના નામથી ઓળખાય છે, તેઓએ માતા તરીકની ફરજ શું છે? તે બરાબર સર્વથી પહેલા ખાસ કરી ને જાણવીજ જોઇએ. અને એ બાબદનું જરૂર શિક્ષણ લીખતી વખતે લેવુંજ જોઇએ. કે તેઓ પોતે માતા તરીકે પોતાની ફરજ સારી રીતે બજાવી શકે. શ્રિમંત યા ગરિબવર્ગ હોય તો દરેક રીતે આ તાલીમ લેવી યોગ્ય છે. કાંકે કેળવણીથીજ દરેક સ્ત્રીઓ એક માતા તરીકે પોતાના ફરજંદોની પુરતી જતણ કાલજીથી ને અનુભવથી લઇ શકશે, કે તેથી તે પોતે તંદુરોસ્ત ઓળાદ રજુ કરશે ને દવા દારૂ ને પેટંટ ખોરાકના પેસા બચાવી પોતાનું ઘર સુખી ને રમતું હસ્તુજ રાખી શકશે, આ રીતની તાલીમ ક્યાં ને કેમ લેવી? તે આ પુસ્તકમાં બીજી બાજુ અનેક રીતે લખેલુ છે. તે ઉપર લક્ષ આપવાની અરજ કરૂ છું.

" હાલની એક છોકરી ભવિષ્યની માતા છે. "

આપણા હિંદમાં નહિ પણ દુન્યામાં આજકાળ સ્ત્રીવર્ગની કેવળણી ને તેની ઉન્નતિ માટે દરેક પ્રકારે કાળજી લેવાતી રહી છે. હિંદતો એમાં

કેળવણીનાં સુધારામાં આજકાલ બહુજ પાછળજ છે. પણ સારી ને ભવિષ્યની (સ્ત્રીવર્ગના) ઉન્નતિના માર્ગો આપણા દેશના ખ્હેરખ્વાહો હજુ લઇ શકયાજ નથી એવું ખુલ્લુ દેખાય છે. હિંદમાં સ્ત્રીસુધારાની આજકાળ અતિશે જરૂર છે તેમાં સંસારસુધારાની અગત્યતા તો હવે ખુલ્લી રીતે સ્વિકારમાં આવેલીજ છે, કાંકે સંસારસુધારો, તેઓની સ્થિતિ તેમજ ઓળાદ માટે અતિશે અગત્યનો છે: એવું હવે આગળ થયલી ભુલોથી માલમ પડયું છે. આજકાલ સ્ત્રીવર્ગ દરેક રીતે સેંકડે ૭૦ થી ૮૦ ટકા અજ્ઞાનજ છે. તેઓ આજ સુધી સાધારણ રીતે થોડાજ કેળવાયલા જણાયલાં છે. પણ બીજા જ્ઞાનથી તો કેવળ અજ્ઞાનજ છે, કાંકે પોતાની તંદરોસ્તીને સારૂ જ્ઞાન, બાળઉછેર, બાળ કેળવણી, સંસારી દહાપણ યા જ્ઞાન મોટે ભાગે તો આજકાલ માતા થયલી સ્ત્રીઓમાં નહીજ જેવું છે.

આજકાલ સ્ત્રીવર્ગની અજ્ઞાનતા.

બીનઅનુભવ યાતો પુરતી માહિતી વગર તેના કુટુંબને આડકત્રી રીતે (તેની કોમને) કાંઇક રીતે નુકશાની પુગી ચુંકી છે. ને એવી નુકશાની દરેક કોમ માટે ચાલુજ રહે તો ગમે તેવો કીર્તીવાન દેશ પણ અમુક રીતે ભયમાં આવી પડે. કાંકે અજ્ઞાનતાથી ઉત્પન્ન થતિ ઓલાદનો નાશ થાય છે યાને ભવિષ્યની જન્મ લેતી પ્રજા બીનફેાકટની નાશ પામે છે. એવું કહેવું ખોટું તો નથીજ. આજકાલની એક ન્હાની છોકરી ભવિષ્યની "ઘરની રાણી છે" ને આજનો એક ન્હાનો છોકરો ભવિષ્યનો "ઘરનો રાજા"જ છે, એ માટે તેના મા બાપોએ એવી ઓળાદ માટે ને સારા ભવિષ્ય સારૂ પ્રથમ પોતાના કુટુંબનાં સુખના સાંધણો ઉપર સારૂ લક્ષ આપવું ને અનેક રીતે તેઓનું સુખજ પ્રાપ્ત કરતા રહેવું જોઇએ છે, પણ આજકાલ મા બાપોજ એવાં હોય છે કે તેઓને એવી બાબદોનું મુદ્દલે જ્ઞાન હોવુંજ નથી. માટેજ તેઓએ પોતાની ઓળાદ સાચવવાને માટે જરૂર સલામતીભર્યા રસ્તાઓથી ચાલવું વાજબી છે. જો પોતાને અનુભવ ન હોય તો બીજાઓનો અનુભવ લઇ અભિયાસ કરવો, માર્ગમાં આવતી અડચણો વગેરે દુર કરી ચાલુ મોજમહજા કે સ્વાર્થનો વિચાર ન કરવો, પણ સારા ભવિષ્ય માટે પોતાનુ મન રોકવું કે તેથી ફાયદો થશે, ને બચ્ચાઓને તેઓના આબાપ ભવિષ્યની એક સારી સદ્ગુણી પ્રજા તરીકે ઓળખાવશે કે એવી કેળવણી લીધેલાં છોકરાંથી એઓનું કુટુંબ દુઃખદર્દોથી નિરાળુંજ રહેશે, આવકમાં ઉમેરો કરશે—ને પોતાની ઓળાદનો નાશ થતો પોતાના અનુભવ, હુનેહ ને કેળવણી વગેરેથી બચાવી શકશે એમાં શક નથી.

દરેક છોકરીઓને માતૃત્વના શિક્ષણની ખાસ જરૂર.

આપણે દર વર્ષે લાખો બાળકોને મરતા જાણીએ છીએ, કાં? તેનું કારણ શું? બાળકોનું ૬૦ થી ૭૦ ટકા મરણ પ્રમાણ માત્ર ૨ થી ૩ વર્ષના ઉંમરના બાળકોનું આવે છે તે શું ન્હાનુજ કહેવાઇ શકાય? આ કારણમાં એજ કે સ્ત્રીવર્ગ યાને અનેક માતાઓમાં બાળઉછેરની કોટાઇ છે. "દેશની હાલની છોકરીઓ તે ભવિષ્યની માતાઓ છે" તેઓને જે ખરૂં જ્ઞાન આપવું જોઇએ તેજ જ્ઞાન આજકાળ કેઠે પણ મળતુંજ નથી એ અફસોસ કરવા જેવુંજ છે. અમેરિકામાં એવાં માતૃશિક્ષણો અપાય છે. ને એવાં મઠોમાં નાવારસ બાળકો એકઠાં કરે છે. ને પછી છોકરીઓને એવાં બાળકો કેમ ઉછેરવા તેનું માતૃત્વનું શિક્ષણ અપાય છે. આવી રીતે હજારો છોકરીઓ બાળઉછેરનું ને બાળબરદાસનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન પરણવા અગાઉ લઇ હુશીયાર થાય છે. ને બાળમરણનું પ્રમાણ આવી રીતે ત્યાં બહુજ કમી થાય છે. જો કે આપણે જાણીએચ કે અમુક વેપારી કે ધંધાદારી કે નોકરી કરનાર માણસ તેની જે લાઇન હોય તેનો અભ્યાસ કરી જેમ હુશીયાર થાય છે ને પછી તે નોકરી માટે ઉમેદ-વારી કરે છે, તેમ દરેક છોકરીઓ કે " તેઓ ભવિષ્યની માતાજ છે " તેઓ તેવું શિક્ષણ શામાટે પ્રથમ લે નહિ? મારો તો એજ વિચાર છે કે તેને માતૃત્વના શિક્ષણ શિવાય બીજું શિક્ષણ આપવું યોગ્યજ નથી. આવા ઉપયોગી શિક્ષનની જોગવાઇ આજકાલ સ્કુલ કે બીજે સ્થળે થય-લીજ નથી, તેમજ અત્રેની મ્યુનિસિપાલિટીએ, લોકલબોર્ડો, કે સેનેટરી બોર્ડોએ એ કામ માટે સહાયતા દેખાડી નથી. કે કાયદો રજુ કરેલો નથી. માટે એક વિદ્વાન ખરૂંજ કહે છે કેઃ—

Whoever walks a furlong without sympathy walks to his own funeral drast in his shroud— જે માણસ સમભાવ કે સહતાની વૃત્તિ વિના એક પણ ફર્લાંગ ચાલે છે તે પોતાનું કફન ઓઢી પોતાનાજ મૃત્યુ સન્મુખ પગલાં ભરે છે.

આજકાળ સ્કુલોમાં જે ભરડવાનુ બીનઉપયોગી શિક્ષણો કન્યાઓને અપાય છે તે કોઇબી રીતે તેઓને સંસારમાં ઉપયોગી થઇ પડે એવું તો નથીજ, પણ જ્યારે દુન્યામાં તેઓની દરરોજની જીંદગી જેવાં જીવન ગાળવાની શિક્ષણની જે જરૂર છે તેજ આજકાલ મળતું નથી એ આપણા દેશનીજ એક કમનશીબી જાણવી.

સ્ત્રીવર્ગ તરફ તેનો દેશ યાતો પ્રજા જે ખુલ્લી બેદરકારી દેખાડે છે તેથી તે પ્રજાનો ઉદય થાય તેવું નથી, પણ પ્રજાનો નાશ થાય તેવુંજ માલમ પડે છે. અનુભવીઓ ને દાનાવો એજ કહે છે કે " પ્રજાને કેળવવી હોય તો પ્રથમ સ્ત્રીઓનેજ કેળવો. " " દો માતાને જ્ઞાન. "

હાલની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ.-

એવું માલમ પડે છે કે હાલ કરતા આગળા જમાનાની સ્ત્રીઓ પ્રવિણ હતી,-દરેક કામમાં કુશળ હતી ને ખરતળ, હિમ્મતવાન હતી, કે તેની સાખેતીઓ કોતરાયલી માલમ પડે છે. એવી સ્ત્રીઓથી આગળ હિંદે બહુ વખત થયો " મહાન પ્રજા " ઉત્પન્ન કરેલી હતી. પણ આજકાલની જે પ્રજા છે તે તેવીજ માતાના ખુલ્લા ફળો છે !!-હાલની સ્ત્રીઓ રોગી નાહિમ્મતી, વહેમી, કજીઆ ને ફેશનનો તરફ ઢળતી,-બીનજ્ઞાનવાળી, ને આળસુ જીંદગી ગુંજારનારી જણાય છે, માટે જો હિંદની દરેક પ્રજાઓએ આ· ગળી કીર્તિવંત હાલતે પુગવું હોય તો પ્રથમ "સ્ત્રીઓને કેળવણીમાં શ્રેષ્ટ કરવી," એથી દેશ કીર્તિના શીખરે ચઢશે. ને સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરશે. એ માટે દુન્યાનો સારો સુધારો દાખલ કરવો સારો છે. ને દુન્યામાં બાળ-મરણ પ્રમાણ જે રીતે કમતી થાય છે તેની નકલ અત્રે કરવી જોઇએ, આ માટે આપણા દેશબંધુઓએ ઉજમ પકડવો તથા સંસાર સુકાણીઓએ નીતિ રીતિ ને મર્યાદા તરફ પુરતું લક્ષ પુગાડવુ જોઇએ, ને પોતાની જુવાણી ખોટે માર્ગે ન વપરાય તે માટે કાળજી લેવી ને દુન્યામા બીજી પ્રજા જે રીતે નામના મેળવી ચુકી છે તેના દાખલાનું અનુકરણ કરવું.

સ્ત્રીકેળવણી-કેવી છે ? કેમ અપાય છે. ?

જે દેશમાં સ્ત્રીકેળવણી સંસારિક રીતે અપાય છે ને દેશ આગળ વધે છે, તે દેશ સુખાકારીભર્યું ને આબાદી ભર્યું જણાય છે. પણ જે દેશની સ્ત્રીઓ આડકત્રી રીતે બીનકેળવણીથી પોતાનો ને પ્રજાનો નાશ કરે છે તે દેશનું સ્વમાન જળવાઇ રહેતું નથી ને તકલીદી મોજ સોખથી કુદરતી રીતેજ પ્રજા પાયમાલ થાય છે. અમુક કેળવણી સ્ત્રી બાબદમા એવી જોઇએ કે તે અમુક દીસાનુ સંકટ દુર કરી શકે, પોતાના સંસારમા સુખ દુઃખનું નાવ ચલાવી શકે, પોતાના બાળકોને રોગના હુમલાંથી બચાવી શકે, તેમજ સંસારિક બાબદોમાં પ્રવિણપણું દેખાડીને પોતાના કુટુંબને સુખી કરી શકે,-પણ એવી બાબદમાં હિંદનીપ્રજા હજુ અમુક વાતે પછાતજ છે. કારણ એવી ખરી કેળવણીમા તે આગળ

પડી નથી, અને એવા દેશસપુતો બહાર પડીઆ નથીજ. તેથી હિંદપ્રજા સ્વતંત્રતામાં મદ છે. જુસ્સામાં કાંવળી છે, મોટાં કામકાજમા મુશ્કેલ છે, હિમ્મતમાં નહી જેવીજ છે. તેનું કારણ એજ કે " માતા તરફથી એવો ઉમદા વારસો તેઓને મળેલોજ નથી."

આપણે જોઈ શક્યા છીએ કે હિંદ દેશ શિવાય (અપવાદ બાદ) દુન્યાની અનેકપ્રજા દુન્યામાં પોતાના હક માટે દાખલ થઈ છે. પોતાનું બળ ને જુસ્સો દેખાડીને હરીફાઇમાં હિંદને પાછળજ નાંખેલ છે શોધખોલ વિદ્યાહુન્નરમાં વગેરેમાં અનેક પ્રજાઓ બળવાન તરીકેજ ઓળખાઇ છે. તેનું કારણ " તેઓની કેળવાયલી માતાઓનો વારસોજ છે. " " આપણી ભવીષ્યની ઉન્નતિ તે આપણી માતાની કેળવણી ઉપર છે. " ભવિષ્ય માટે શ્રેષ્ઠ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું સાધન તેજ પ્રજાના હાથમાં છે." "તે એજ કે સારી કેળવણીવાળી માતાઓજ જોઇએ" "કે તેનાજ શિક્ષણ ને કેળવણી ઉપર ભવિષ્યની પ્રજાનો આધાર છે. માટે એવી માતા આપણાં દેશમા બીનકેળવણીથી, ને શ્રિમંતવર્ગના સુસ્તીપણાથી તથા બખીલાઇથી તથા બેદરકારીથી નીપજી શક્તિ નથી તેથી આપણો દેશજ જોખમદાર છે ને તેથી લાખો બાળકોના જીવો લેવાનો કલંક આપણે માથે જણાય છે."

" બાળક તેજ દેશની દોલત "

આપણે જાણીએ છીએ કે " દેશની દોલત તે બાળકો છે, " વિદ્વાન " રસ્કીનના " જણાયા પ્રમાણે-" જે દેશોમાં મનુષ્યનુ જીવન સુખરૂપ, અને ઉદાર રીતે પોષણ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. તે દેશ સૈાથી વધારે આગળ પડતો છે. " કોઇપણ દેશહિતાર્થી આજકાલ આપણા દેશના બાળકોની હાલત જોશે તો શું વિચારી શકશે ? " આપણા આજના બાળકો તે ભવિષ્યની દેશની પ્રજા છે, " તો તેનો ચિતાર ચાલુ સમયે કેવો છે ? આજકાલના આપણા બાળકોનો બાંધો તેઓની ચાલાકી, તેઓનું જીવન તરફ નજર ફેરવો તો શું જોશો ? માત્ર એક નિસાસો, કાંકે બાળકોના બરના સાધણો યોજાયલા નથી. પ્રજાએજ તેઓની સ્થિતિ સુધારવાના પ્રયત્ન કીધેાજ નથી. તેના ખોરાક કે તેની પદ્ધતિ માટે આપણો દેશ કાળજી ધરાવતો નથી. દેશની ગરીબાઇ કેળવણીની ખામી, ચાલુ રોગો, બાળલગ્ન, જીવન ગાળવાની રૂઢી, સુકાયલું શરીર, મુડદાલ બાંધો, વગેરે સુધારવા માટે આપણા દેશની કોઇ પણ પ્રજા ઉજમદાર નિવડી નથી કે એકત્રપણે બહાર પડી નથી, આજકાલ હિંદ-

બંધુઓ સ્વાર્થને ખાતર પોતાના દેશના બાળકોને આ પ્રમાણે વિખુટા નાંખી દુર થયલા છે એ શોકજનક છે.

આપણી ખુલ્લી ભુલો કબુલ કરો.

જેમ એક ન્હાનો રોગ શરીરમાં પુખ્ત થાય છે પછીજ તેનું જોર માલમ પડે છે તેને આપણે અમુક દર્દથી ઓળખીએ છીએ, પણ પુરતી કાળજી ને દવાથી પછીજ જતણુ કર્યે છીએ તો કદાચજ તે રોગ સારો થાય છે. યા તે માણસ પ્રથમ કાળજી ન લેવાથી સ્વર્ગવાસ થાય છે, માટે જે ચીજો આજકાળ ખુલ્લી માલમ પડે છે તે માટે હિંદની દરેક પ્રજાએ બેદરકાર શામાટે રહેવું જોઇએ છે? જે બાળકો આજકાળ ભયંકર સ્થિતિમાંથી પસાર થાય છે—જે જવાણીઆઓ દુઃખ દર્દોના ભોગ થઇ પડે છે—બાળઉમરે યા તો ખીલતીઉમરે સેંકડો જવાન્યાઓ ઉડી જાય છે. ઘણીક સ્ત્રીઓ અમુક દુર્ગુણોમાં પ્રવેશ કરી શરીરનો નાશ કરે છે. અનેકોના માબાપોના અજ્ઞાનતાથી ઘણાંકો મરણ પામે છે—કાંઇકો પોતાના ફરજદોની કુટેવો જાણવા છતાં અખાડાજ કરે છે—કાંઇક જવાનીઆઓ આપ બંધ કરી પોતેજ દુઃખમાં સબડે છે, ને ભયંકર બીમારીના મૂળ શરીરમાં રાખી પોતાની ઓળાદને પાયમાળ કરે છે—ને ખીલતી જુવાનીનો તદન નાશ પોતાની કમસમજણથી કરે છે, તથા એવા સ્ત્રી—યા પુરૂષો શીખીને કોમને આજકાલ આડકત્રુ નુકશાન પુગાડે છે, તે તોઓના છુપા દુરાચણથીજ છે. આવાઓ પોતાના હાથેજ દુખ પેદા કરીને કોમને માટે એક શ્રાપ જેવા થઈ પડે છે ને કાંઇકો કુદરતથી લાચાર છે—અનેકો માબાપોના લાડકાપણે ને ગરીબીથી પણ અમુક કોમ કાવલી ને રોગી થતી રહી છે. મરણના કારણો કાંઇક રીતે આવા ભીત્તરના દર્દો, અનેક છુપા ને બુરીટેવના ભયંકર પરીણામો છે. અમુક માબાપો પોતે પોતાના બાળકોમાં ન ધારેલો ફેરફાર પારખી શકતા નથી,—તેની તપાસ કે ઉંડી રીતે ચોક્કસી રાખતા નથી, (કાંઇકો આ વાતમાં પોતેજ દર્દી હોય છે.) ને આજકાલ વાલી તેમજ માબાપો કાંઇક રીતે આળસુ પણ હોય છે, ને સઘળુ સ્કુલમાં કરાવવાની ટેવથી નચીંતજ રહે છે. તેથી ઉધરતા બાળકો પોતાના શરીરને નાશ કરવાનો છુપો પાયો ખણે છે. અને એકવાર એવી રીતિની મજાહથી પ્રથમના પ્રવેશથી પછી અવારનવાર પોતાના શરીરનો નાશ કરતોજ રહે છે. તેથી ઓળાદ રોગી ને કાવળી તેમજ ટૂંક ઉમ્મરવાળી થાય છે, તે કુદરતનો ખુલ્લો નિયમજ છે ને બને છે.

કાવલો બાંધો, ને ઓળાદનો નાશ થવાના મુખ્ય કારણો.

આજકાલ ડૉકટરો પોતાની તપાસ ઉપરથી એવુંજ અનુમાન કરે છે કે અમુકવર્ગમાં ખરાબ દુર્ગુણો ને કુટેવો હોય છે તેથી તેઓ પોતાની તબીયતની ખરાબી પોતેજ કરે છે, ને ઓળાદને આડકત્રી રીતે નાશ કરે છે યા તેવું બી રોપે છે. કાંઇક વાતે અમુક વર્ગના ગેરકાયદાથી થયલો સબંધ સ્ત્રી પુરૂષોની અયોગ્ય રીતીઓ ને સબંધથી ઓલાદ પાયમાલ થાય છે, એ રીતે અનેક એવાં છુપા દુરાચારથી પોતાના શરીરની ખુલ્લી પાયમાલી કરે છે.

આજકાળ જે જે દર્દો ને દુઃખો જવાનવર્ગને થાય થાય છે તેથી ઉત્પત્તિનું મૂળ શું? આજકાળ ૮૦ ટકા દુઃખો યા દર્દો નબળાઇનાજ હોય છે. કાં? એજ કે તે પ્રસિદ્ધ થયલી બાબદ છે અને મુખ્ય કારણ અઘોર પાપજ છે, કે તેથીજ પુષ્કળ દર્દો જન્મ પામે છે, માણસનો જવાનીનો ખીલવતો તબકકો જે આજકાલ કરમાતો જાય છે ને તેવા બગાડ આજ ચાલુજ છે. તો હજુર ભવિષ્ય કેવું નિવડશે તે તો એ ઉપરથી માલમ પડે છે, તો દરેક કોમની આવતી ઓલાદનો અંતીમ કેવો નિવડે તે બીના ભય સમાનજ છે, બહારના કારણોથી અનેક ઉપાયો થાય, પણ છુપા દુર્ગુણોથી થતા ભિત્તરના દર્દો કે જે દર્દો નબળાઇના દર્દો તરીકે ઓળખાય છે તેનો ભડકો આજકાલ મુખ્ય છે તે માટે હિતેચ્છુઓ અટકાવ તે કેમ ને કયાં કરી શકે? જેઓ જવાણીઆઓનો દુઃખનો ભીત્તરનો ભેદ ન જાણી શકયા તેઓ આજકાલ કાંઇ કારણ રજુ કરી શકયા નથી. પણ કુદરતી કારણ અંણજાણપણે રજુ કરી શકયા છે. ડોકટરો એવું અનુમાન કરી ચુંકયાં છે કે એવાં જવાણીઆઓ યા કન્યાઓને કોઇબી દુઃખો સહેલથી ગબલો કરી શકે છે, અને તેઓ પોતાના ગુપ્ત કામોથી જે રીતે શક્તિ ખોઇ બેઠા તેથી છુપાઇ રહેલા અનેક દર્દો નબળાઇથી ઉભરી નીકળવાના માર્ગો બહુજ સહેલા થાય છે ને તેવા દુઃખ અનેક વાતે જીવલેણુજ થઇ પડેલાં છે, એજ કારણ અમુક કોમની પાયમાલી કરનારૂ બા છે, કે તેનાં ઝાડો જેમ મોટાં થાય છે તેમ કોમમાં બીમારીનુ કારણ વધુ મળે છે ને ચારે દીસાએ ઉપજેલું બીમારીનું મૂળ એજ ગુમાવેલી ગુપ્ત શક્તિનું છે.

દુન્યાની એક કીંમતી ચીજ.

માણસોની જીવણશક્તિ માટે દુન્યામાં એક ઉમદાં ચીજ છે કે જે શરીરનુ પોષણ કરે છે તેને ટકાવી રાખવુ જોઇએ, ને શરીરની ખીલવણી

માટે તેને પુષ્ટી આપવી જોઇએ, તેજ ચીજ અનેક રીતે કરસ્તે ખરાબ વિચારોથી યા કામોથી, મગજનું સમતોલપણું ખોઇ થોડીક મીનીટની મજાહ માટે નાશ કરવો તે લાખો રૂપીઆથી કદી મળે નહી તેવુંજ છે. કારકિ તમારા શરીરનો જેની ઉપર મોટો આધાર તેનો નાશ કરવો—ને તમારા હાથે દુરાચરણથી તમો ધીમી બીમારીઓ ચાલુ ભોગવો ને બીજા અનેક રોગોને જન્મ આપો પછી શક્તિ મેળવવા માટે ને દવા માટે જીવ પછાડો તે કરતા પ્રથમ શક્તિ માટે કાં નહી મક્કમ મન રાખો ?

તમારા બહારના દુઃખો યા દર્દો તો તમો જોઇ શકો યા જાણી શકો, પણ તમો જે સત્યાનાશીનો ધીમો પાયો ખણીને તમારા ગુપ્ત કામોથી તમારા ઘરનાને પણ અણજાન રાખી જે છેત્રટ લાવો છો તે તમારા કુટુંબને તે કોમને ખરેજ નામોસીમાં નાંખે છે પૈસાનો ભોગ અપાવે છે ને ઓલાદનો પણ તે કામો ખુલ્લી રીતે નાશ કરે છે.

ડૉકટરો જણાવેચ કે—"અનેક વાતે કોઇ વખત એવા નાદાન છોકરી યા છોકરા પોતે દર્દોથી બચી શકતો નથી, કાંકે હલકી લાલચોના રોપેલા બી ઝેરી થાય છે, ને ગફલતીથી થયલા ખુલ્લા કામોનો અંજામ જીંદગી સુધી ભોગવવોજ પડે છે યા તો જીવ આપવો પડે છે."

બાળકો ને જવાનોના આજકાળના દેખાવો ને નીતિ રીતિઓ.

જવાણ સ્ત્રીવર્ગમાં યા પુરૂષવર્ગમાં જે નબળાઇ દેખાય છે તે ઉત્પન્ન થવાના માર્ગો ઉપર રજુ કરેલા છે. મનની ખરાબ લાગણી ને દુષ્ટ વિચારોથી ભયંકર ખરાબી થાય છે તેના દેખાવો નિચે મુજબજ છે. એવાં સ્ત્રી—પુરૂષોના દેખાવો તદન જવાન વય તદન દુબલા હોય છે—શરીર તદન શુકાયલું ને તાવદાન જેવુંજ જણાય છે, તેઓની આખ્યોં અંદર બેસી ગયલી હોય છે. ગાળો પણ ખાડા પડેલા હોય છે, તેઓની ખાવાની રૂચી હોતી નથી—કાંકે ભુખ મરી જાય છે. શરીરમાં ચાલુ તાવ રહે છે,—યા ધીમો તાવ આવે છે. કામકાજમાં થાક લાગે છે, દાદર ઉપર ચઢતા હાંફણ જેવું થાય છે, સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે, ઉંઘમાં ખરાબ સ્વપના આવે છે—ઉંઘ આવતી નથી—હિમ્મત કમતી થાય છે, દરેક રીતે થાસ્તી જેવું લાગે છે, બહી જેવા રોગની નીશાણીઓ માલમ પડે છે. શરીરની દરેક નેશો નબળી પડીને ખેંચાય છે, હાથ પગો અમુક વખતે ખેંચાય છે, અમુક વખતે આંખી ખેંચાવું ને એવાંજ બીજા દર્દો દેખાવ દે છે, હદ બહાર નબળાઇ

થાય છે. શરીર ફીક્કુ ને બાંધેા ઉપર જણાવ્યું તેમ તદન કાવળેા થઇ જાય છે.—આ બનાવેા ઉપરાંત નિચળા પણુ બહુ કરી થાય છે. મન અસ્થિર રહે છે, ભેજું નબળું પડે છે, માથું ચાલુ દુઃખે છે, ચક્કરેા આવે છે, ખરાબ સ્વપ્ના આવે છે, જવાન સ્ત્રીઓને પ્રદરનેા રેાગ લાગુ પડે છે ને જવાન મરદોને વીર્યપાત થાય છે, શરીરના અનેક ભાગેા ઢીલા થઇ પડે છે, સ્ત્રી સ્ત્રીપણામાંથી ન પુરૂષ પુરૂષત્વમાંથી દૂર થાય છે. સ્ત્રીને જવાન વય જે જે નબળાઇના યા ભીત્તરના દુઃખેા થાય છે તેનું, અને જવાનીયાઓને જે નબળાઇના દર્દો થાય છે તે પણ એજ વીર્યપાતથીજ છે. સાધારણ ઉમરે બાળ મરણ પ્રમાણ વધે છે યા દુઃખેનેા જન્મ મેાટેભાગે થાય છે તેનું આ એક સર્વોપરી ને મેાતેબર કારણ છે. આજકાલ ઘણુંખરૂં સ્ત્રીવર્ગમાં કમ્મરમાં ચાલુ દર્દો, માથાનેા દુખારેા, આંખેાનું કમતેજ, દુબળેા બાંધેા, કરમાયલેા ચહેરેા, સાંધાઓના ચાલુ રેાગેા, ઉંડી જતી આંખ્યેા, (ને આંખ આગળ જે કાળા દાધા ચક્કર જેવા પડે છે તે) અને બીજા અંદરના દુઃખેાના કારણેા તેઓની નાદાન જીંદગીમાં બનેલા દુર્ગુણેાથીજ છે. આ દર્દો જે થાય છે તેની જતણ શરૂઆતમાં એ જવાનવર્ગ લેતેાજ નથી. માબાપેા યા ડેાકટરેા આગળ ફર્યાદ કરતા નથી પણ ચલાવ્યાજ કરે છે ને ચાલુ દુઃખેા ખમ્યાજ કરે છે, આથી માબાપેા પણ અંધારામાંજ નબરવરાજ રહે છે.

કુદરતના નિયમેાથી ઉલટાં થયલાં કામના આ નતીજે યા શિક્ષાજ છે. જે બાળકોને આવા રેાગેા થયા છે તે મેાટેભાગે અમુક રીતે એાધે ઉતરે છે. જો માબાપેા પેાતાના દાખલાથી ડેાકટરેાની આંખ્યેા ખુલે તેા એવાં દર્દો બહુ સારી રીતે અટકી શકે. ઘણાક માબાપેા એકાંત રહેતા ઉધરતા બાળકેા ઉપર દેખરેખ રાખે. અનેકરીતે પૂછપરછથી સમજાવીને એવાં કામેાથી દુર રાખે. ખરાબ સેાબત ને એકાંતવાસ એ એવા માણસને લાલચ જેવી છે. માટે સખત દેખરેખથી બીનધડક માબાપ યા વાલીએ એ બાબતમાં પુરતી ચેાક્કસી રાખી પેાતાની ફરજ બજાવવી યેાગ્ય છે, પણ માબાપેા વગેરે એ બાબદમાં નાખતીથી કામ ન લેવું જોઇએ—જો આવી બાળબરદાસમાં જેઓ ગફલતી કરે છે તેઓના છેાકરા કમજોર ઉપજે છે ને તેઓ સંસારી વહેવારમાંથી બાતલ થાય છે ને મરદ પુરૂષાતનમાંથી સદા જાય છે.

કેામની ગફલતી એજ કેામના નાશનું કારણ છે.

અનેક કેામમાં અને ખાસ કરી પારસીકેામમાં આજકાળ જે પ્રકારે

દુઃખો પ્રવેશ કરે છે તેનું કારણ શું હશે? સવારથી સાંજ તુલીક દવાખાના ખાસ કરી સિવર્ગથી ભરેલા તેના ભીત્તરના કારણો શું? જો બાળકોને અમુક દુઃખ યા દર્દો થાય તો કુદરત કરતા માબાપો ને વાળીઓના અજ્ઞાનતાનાજ તે ખુલ્લા પ્રતાબ છે. કાંઇક વખતે માબાપોની થયલી ગફલતીથી બાળકો તેના ભોગ થઇ પડે છે. ને પડેલા છેજ. સેંકડો બળકે લાખો બાળકો ૧ થી ૩ વર્ષની ઉંમરમાંજ મરણ પામે છે. તેનું કારણ શું? દેશ માટે આ બનાવ કાંઇ ન્હાનો નથી—આજે જેઓ સંસાર માટે રડે છે, જેઓને અધુરેજ બાળકો જન્મે છે, જેઓના બાળકો જીવતાજ નથી—જેઓને બાળકો થતાજ નથી જેઓને સંસારના કામ માટેજ નકામા છે અને ઉપાયો માટે પૈસાનો ભોગ આપે છે ને પોતે અનેક વિપત્તિઓ ખમે છે તેનું કારણ એજ છે, જીંદગીના દુઃખોમાં જેઓ સબડે છે, બાળકો જે ૧ થી ૩ વર્ષમાં મરે છે, તે ગુપ્ત રીતે થયલા બગાડા ને નબળાઇજ છે. માતાએ પોતાની દીકરીઓના ગુપ્ત બાબદો જાણવા જોઇએ. શરીરના તેના ગુપ્ત અવયવો સંબંધી પુછપરછો કરવી જોઇએ. માંદગી ચાલુ હોય તો તુરતજ શરૂઆતથી વિપત્તિઓ કમી કરવી પણ એવા ગુપ્ત રીતે થયલા કામો યા ઉત્પન્ન થયલા દુઃખ દર્દો ચલાવી લેવા ન જોઇએ.

માતાને સલાહ સંખુણો.

એક કામનો છેડો આવે છે ત્યારે તેના ફળો જોઇએ છીએ "દુઃખ થાય છે ત્યારે દવા માટે, ને અટકાવ માટે પછીજ ભોગ અપાય છે" તે કરતા માબાપોએ પોતાના બાળકોમાં ન ધારેલા થતા ફેરફારથી વાકેફ રહેવું—તેનો એકાંતવાસ ને સોબત માટે કાળજી ને દેખરેખ જરૂર રાખવી હાથવતી વીર્ય કાઢવાની ને શરીરને પાયમાલ કરનારા મુર્ખાઇભરેલા કામો ને ટેવથી ચેતેલાજ રહેવું,—તેની ખાંનગી રીતભાત ઉપર છુપું લક્ષ આપવું—કે તેથી તેની અખત્યાર કરેલી રૂઢી પરખાઇ શકાશે—ને તે પોતે નાદાનીથી મોતનો ખાડો ખોડે છે તેથી બચી જશે.

આજકાલ ચર્ચા ચાલી રહેલી છે કે ખાસ કરીને પારસી કોમમાં જવાનવર્ગ કાવલો થઇ ટુંકી જીંદગીમાં મરણ પામે છે—પારસી વર્ગ નાહિંમતી—બાયલા જેવો છે—રોગી ને હાડપીંજર જેવો છે—આવી મુરદાળ ઓળાદ જે ઉત્પન્ન થાય છે તે સ્ત્રી ને મરદ જવાનવર્ગની છુપી નબળાઇ ને બાતેણુના છુપા રોગો છે. તેજ ચર્ચાનું કારણ છે એવું જેઓ બરાબર અભિવાસ કરશે તેઓ સહેલથી વિચારી શકશે.

બીજા કારણેા.

જવાન ઓ પુરૂષેાની તંદરેાસ્તી બગડવાના બીજા ઘણાં કારણેા પણ જણાયલા છે તેમાં ઘણાંક જણાઓની જીંદગી ગુંજારવાની કફેાડી રીતી છે, અનેકેા ખાઇપીને પેાતાની તંદરેાસ્તીને બગાડે છે–યા તેા રૂતુ પ્રમાણે સાહુચેતી ન રાખી ગમે તેમ ફરીહરીને પણ તંદરેાસ્તીનેા નાશ કરે છે, તેમજ ઘણાંકેા ગરીબાઇથી કંગાળીયતમાં રહીને પણ તંદરેાસ્તીનેા નાશ કરે છે–એ ઉપરાંત અસુખાકારી ભરેલા ઘરેામાં પણ રહેવાથી તંદરેાસ્તી બગડે છે ને ઝેરી હવાથી મેાત નીપજે છે. ચાલુ સમયમાં હજારેા કુટુંબેા અંધારા, ઉજાસ વગરના ને હવા વગરના ઓરડામાં સબડે છે. ઘણાંક ઘરેા એવાં છે કે તેની આસપાસ ચાલુ ગંધકી હેાય છેજ, ને જ્યારે કાઇ વખતે એવાં મકાનમાં સુરજના કીરણેા નજ હેાય શકે, ત્યાના રહેવાસીને કેાઇ વખત ચેાખ્ખી હવા નહી મળે, તેા તેઓની તંદરેાસ્તી સારી ક્યાંથી રહે ? ને બાંધેા સારેા કેમ થાય ? તેજ પ્રશ્ન છે. પારસીકેામમાં જે ચાલુ પેાકારેા એ માટે થાય છે માટે બીજી ચર્ચા છેાડી દઇને પ્રથમ આવા ઉમદા જીવનના સાંધણેા ઉપર પ્રથમ લક્ષ આપી પેાતાની કેામને બચાવવાના માર્ગો યેાજવા સારા છે. હીંદમાં ઘણીક કેામેાનેા અમુક જથ્થેા જે રીતે કંગાળીયતમાં દીવસેા પસાર કરી માર્ગે લાગે છે તેને હવે બચાવવાના પગળા તાકીદે લેવા જોઇએ છે, એ ચીજે કર્યા વગર મરણનું પ્રમાણ કદી એાછુ થશેજ નહી એ નક્કી માનવું.

કેળવણીમાં ખામી–શારીરિક યા આરેાગ્યતાની કેળવણી અપાતીજ નથી.

અમુક કેામમાં આજકાળ જે ભરડવાની કેળવણી મળે છે તે મેાટી ઉમ્મરે જરાપણ (તે વખતે) ઉપયેાગી થઇ પડતી નથી. આજકાળ સ્કુલમાં કે કાલેજમાં શારીરિક કે આરેાગ્યની કેળવણી અપાતીજ નથી. એક અમુક માણુસમાં આરેાગ્યતાનુ જ્ઞાન ન હેાય, તેા તે પેાતાના શરીરની સંભાળ કેમ લઇ શકે ? તેમજ શારીરિક બીજ્ઞત્રણીનું પણ પુરતું જ્ઞાન ન હેાય તેા સઘળું નકામું છે. તમેા કુદરતના નેમેલા કાયદાનુ પુરતુ જ્ઞાન ન ધરાવેા. કસરત, હવા, ખેારાક, તેનેા પ્રકાર વગેરેનું થેાડુંક જ્ઞાન ન ધરાવેા તેા બીજી કેળવણીમાં પ્રવિણ હશેા તે શા ખપનું. ?

આજકાળ દુન્યામાં દરેકેા એવીજ કેળવણી માટે પ્રયાસ કરી રહેલા

છે-સુધરેલા દેશોમાં આરોગ્યતા ઉપર બહુ પ્રકારે લક્ષ અપાય છે ને દરેક માણસોને તેવી કેલવણી આપવાનો પ્રયત્નો થાય છે, એ રીતે નવા કામો નવી રીતે કરે છે અને દરેક દેશ પોતાની પ્રજાનો શારીરિક બાંધો ખીલવવાનાં પ્રયાસો કરવા ચાલુજ રાખે છે, ને એવી કેલવણી દરેકોને ફરજયાત અપાય છે, કાંકે અનુભવથી સાબેત થયું છે કે એજ કેળવણીથી ઉમ્મરની વૃદ્ધિ થાય છે, પ્રજાની જીંદગી લંબાય છે, ને ઠામેઠામ દવાખાના યા ઔષધાલયો ચાલુ કરવા નથી પડતા. ત્યારે હિંદદેશ આજ સુધી એવાં કામોમાં બહુજ પાછળ છે પણ એવી કેળાવણીમાં પહેલો નથી.

માબાપોનો એકજ વિચાર.

આજકાળ હિંદી કુટુંબોમાં માબાપો મનમાં માત્ર એકજ ધખારો રાખે છે, કે પોતાના બાળકોને કેળવણી આપીને ગ્રેજ્યુએટ કરવા, આ આસાથી તેઓના છોકરાંઓ જવાનીમાંજ બીજા જ્ઞાન વગર ને શારીરિક કેળવણી વગર અરધા ઘરડા થઇ પડે છે. જો હિંદના વતનીઓએ ચંચળ પ્રજા પેદા કરવી હોય તો ઉપલી કેળવણીઓની સંસ્થાઓ નવી રીતે ને ઢપે ચાલુ કરીને જવાન છોડીઓ ને છોકરાઓને તેનો અભિયાસ કરાવવો જોઇએ. જો કુમળા બાળકો શરૂઆતથીજ એવું જ્ઞાન સંપાદન કરે તો પોતાની યુવાનવસ્થામા પોતે પોતાના શરીરની સંભાળ બહુ સારી રીતે લઇ દુઃખ યા દર્દોથી નિરોગી રહી શકે અને હિંદી પ્રજા ઉપર નિર્બળ-યા રોગી પ્રજાનો કલંક દીપી રહેલો છે તેથી કંઇક રીતે દૂર થાય.

સ્કુલોમાં અપાવું જોઇતું જ્ઞાન.

તમો એકની એક રીતથી કેળવણીનો ક્રમ ચલાવી રહેલા છો-એક ઢપનુ શિક્ષણ સ્કુલોમાં આપી તેનું ફળ જોઇ રહેલા છો, પણ દેશને કે કોમને એવી બરડાઉ કેળવણીથી ફાયદો કેટલો કરેલો છે? અમુકો ગ્રેજ્યુએટો થઇ બહાર પડયા એટલે કાંઇ નામના ન મેળવી, યા તો કોમનુ કે દેશનું દરીદ્રપણું કમી ન થયું, પણ "સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી હોય તો પ્રથમ શારીરીક બળમાં તમારા છોકરા કાયમ રાખો-શરીરની ખામીઓ ને દર્દો દુર કરો-એવી શાળાઓ સ્થાપવામાં મદદકર્તા થાવો, અને જવાનો કેળવણીના કારણે જે રીતે દુર્બળ થાય છે તેને ઉગારો, અને શરીરના બળની વૃદ્ધિ કરો, બાળકે તંદુરસ્ત રહે શારીરીક બળમાં પ્રવિણ થાય બુદ્ધિવાળું, ચંચળ થાય, તો તેજ તમારા પૈસા ડોકટરને ત્યાં બચાવશે ને

તેઓ માટે શક્તિની દવાનું કામ ન પડશે, હવાના ફેરફાર માટે બહારગામ જવું ન પડશે, તે ચત્ર દિવસ તમો એવા ફરજંદો માટે હાય અફસોસના ઉદ્‌ગારો પણ નહીજ કાઢશો.

દરેક મહોલે કસરતખાનાની સ્થાપના.

અમુકવર્ગ જણાવશે કે આવી યોજના તો દરેકો જાણે છે પણ કરે છે કોણ? સવાલજ એ છે કે મેંઢાના ટોળાની માફક ચાલનારાઓની આંખ હવે ઉઘડે તો સારૂ. બીજા દેશનું અનુકરણ હવે કરવું જોઈએ છે, હવે દરેક દેશમાં મહોલે મહોલે શારીરિકબળ ઉત્પન્ન કરવા માટે કસરતખાના ચાલુ કરવા જોઇએ, ને ન્હાનપણે ત્યાં બાળકોને સારા કસરતબાજના હાથ હેઠળ તાલીમ આપવી જોઈએ. મનુષ્યના શરીરની ખીલવણી માટે ને શારીરિક બળ માટે એવી વ્યાયામશાળા અને કસરત શાળાની સ્થાપના કરી દરેક કોમે પોતાના જવાન ફરજંદોને શરૂઆતથી કસરતો કરાવવી જોઈએ છે. આ કસરતખાનાથી અનેક રીતે દવાખાના સ્થાપવાની જરૂર રહેશેજ નહી ને જવાનીઆઓ શારીરિક ખીલવણીમાં તન ને મને મજબુત થશે.

કસરત માટે ડૉક્ટરોનુ મત

ડૉક્ટરો ને અનુભવીઓ એવું અનુમાન કરી ચુકેલા છે કે કસરતથી અમુક મનુષ્ય અનેક રીતે રોગથી બચે છે, દર્દોથી દુર રહે છે, બાંધો મજબુત ને સંગીન થાય છે. ન્હાની વયમાં શરીર ખીલે છે, પાચનશક્તિ વધે છે દુબળાપણું યાને નિર્બલતા થતી નથી, મગજ મજબુત ને સારૂ રહે છે, હાજમું, બદી ને બીજા ઘણાંક દર્દોનો ગભરો થતો નથી ને તેવાં માણસો લાંબુ આયુષ ભોગવે છે. તો હવે મહોલે મહોલે જે દવાખાના આજકાળ ઉભાઇ જાય છે તેની જગ્યા એવા તાલીમખાના યા કસરતખાના માટે કરવીજ જોઇએ છે, કે જેથી તે દેશની પ્રજા શરીરબળમાં પ્રવિણ થાય બુદ્ધીબળવાળી થાય. દુન્યામાં એને લગતા પુષ્કળ સાહિત્યો મળે તેમ છે. એ માટે સેંડો તથા બર્નારમેકફેડન વગેરેના સાધનો, આપણા હિંદના ઉસ્તાદોના કાયદો, આજકાળ હિંદમાં કસરતશાળાના સાધનો વગેરે છે, કે તેથી આપણા હિંદના બાળકો, જવાનો યા વૃદ્ધ માણસો પણ શારીરિક બળ ખીલવીને નિરોગી રહી શકે.

આજકાળની સખાવતો—

હિંદમાં કરોડો રૂપીઆની સખાવતો દરસાલ થતી હશે પણ તેની ધારણા જુદી હોવાથી તે હિંદબંધુઓને ખરી રીતે કામ લાગતીજ નથી અને કંગાળ હાલતમાં સબડતી ઘણીક કોમમાં કંગાળીયત ને ભુખમરો ચાલુ કામમાં જોવામાં આવે છે. એ ચાલુ સુધરેલી દુન્યામા ચલાવી લેવા જોગ નથી. અમુક કોમ મધે તેના હીતેચ્છુઓ ને શ્રિમંતો તંદરોસ્તી કંગાળીયત ને ગરીબાઇને લગતા કામો, લાગણી ભરી રીતે ઉપાડી લે તો તે કોમની સ્થિતિમાં ધીમો પણ મક્કમ સુધારો કરી શકે ને પોતાની સખાવતના પૈસા સારે માર્ગે વાપડી શકે.

શિક્ષણના રીતિમાં થવો જોઇતો સુધારો—

આજકાળ જે રીતે સ્ત્રિવર્ગને શિક્ષણ અપાય છે તે બેજોગ સ્ત્રિવર્ગને કમજોર કરે છે ને ઘણેક ભાગે નાજુક પણ કરે છે. નજર કરતા માલમ પડે છે કે સ્ત્રીવર્ગને મળતુ શિક્ષણ તેઓને શારીરિક રીતે મળતુ શિક્ષણ નથીજ. તો એ વગર તેઓનુ શરીર કેમ ખીલી શકે યા નિરોગી રહી શકે ? આજકાળની માનસિક કેળવણીથી સ્ત્રીઓ અને બાળકોનો બાંધો નબળોજ થાય છે ને પછી તેવી માતાઓ પોતે નબળાજ બાળકોનો જન્મ આપે છે તેથીજ મરણ પ્રમાણ કુદરતી રીતે વધે છે. આજકાળ સ્ત્રીઓને પોતાને સંસારનું જ્ઞાન આપનાર સ્કુલ નથી," સ્ત્રિઓને પોતાના કામો, પોતાની ફરજો તથા ભવિષ્ય માટેની જોખમદારી સમજાવવી જોઇએ, સ્ત્રીવર્ગનો બાંધો જે આજકાળ નબળો પડતો જાય છે તે માટેના કારણ શું છે ? તે સોધીને કેળવણીની પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવો જોઇએ. જો અમુક સ્ત્રી પોતાના શરીરની ને ભવિષ્યની જોખમદારી માટે કાળજી ભરેલુ શિક્ષણ ન લે તો માતા થયા પછી એવું શિક્ષણ તેણે કોણની પાસે લેવાની આશા રાખવી ?

જવાણ સ્ત્રીવર્ગમાં આજકાળ જેમ જેમ કેળવણીનો પ્રસાર વધે છે તેમ તેમ શરીરમાં હાનીકારક વિચારોનો પ્રવેશ થાય છે, ને સુધારાને નામે જે જે નીતિ રીતિઓ શરીરના દરેક ભાગોને નબળા કરે છે તેથી જવાન સ્ત્રીવર્ગમાં નાજુકાઇનો ભાગ વધે છે અને જુવાન જીંદગી બુઢાપા જેવીજ લાગે છે. આ પછી એ જવાણ વર્ગમાં માનસીક ને શારીરિક બીમારીની ચાલુ ફર્યાદ પેદા થાય છે, અમુકો પોતાની નાદાનીએતથી અમુક

બીમારીના બી રેાપી જીંદગીનેા નાશ કરે છે. એવી ઘણીક આર્થીક યા સંસારીક ભુલેા વગેરેના ખેાટા ખરાબ આચાર વિચારેા, સંસારીક ભુલેા વગેરેના ભાેગે તેઓનું શરીર કાયળુ થાય છે. બીજુ જવાન વયે મરણેા થવાના કારણેા સંસારીક હાનીકારક રીવાજો ને રીતિઓ છે. તથા બાળ લગ્નની રૂઢી છે. ઘણાંક કજોડા શરીરે દુઃખીજ છે, સેંકડેા જણાંઓ રેાગીસ્ટ હેાય છે અને કાઇ સેંકડેા જણા સંસાર માટે નાલાયક હેાય છે. તેા પછી એવાઓને પેટે બચ્ચાઓ કેવાં પેદા થાય ? ને જન્મ પછી ક્યાં સુધી જીવે ? માબાપ તથા કેામને શું ફાયદેા કરે ? એ તેા વિચારવુંજ સેહેલ છે.

બાળ મરણ પ્રમાણ—

આપણા દેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ તેા છેલ્લા પાંચ વર્ષો થવા લગભગ ત્રણગણું વધી ગયલું છે, તેમાં મુંબઇમાં પારસીઓમાં છેલ્લા પાંચ વર્ષો થયા તેનું પ્રમાણ ૪ ઘણું આવે છે,—આ રીતે ઉધરતી ઓળાદને માટે આજકાલ કાંઇક રીતેાથી ઉપાયેા લેવાય છે—પણ હજુ બાળમરણ સુધરીયું હેાય એવું અનુમાન સુદલે થતુંજ નથી. આવી રીતે અકાળનાશ પામતી ઓળાદને માટે બાળકેાની સંભાળ લેવા માટે કાંઇક નવી નવી યેાજનાઓ ઘડાય છે, ને નવા નવા ખાતાઓ ઉભા થતા રહેલા છે, તેમાં છેલ્લા નામદાર વાઇસરેાયના મેાહદાર વરફથી Maternity and Infant Welfare Exhibition ફેબ્રુવારી ૧૯૨૦ માં દીલ્લી ખાતે ભરાયલું આપણે જાણીએ છીએ,—આ પ્રદર્શનમાં માતાઓ તથા બાળકેાની સારી સંભાળ કેવા રીતે રાખવી—તેને લગતી અનેક વિગતેા—ચિત્રેા—વગેરે મેજીક લેન્ટન વડે દેખાડીયા હતા ને અનેક ભાષણેા અપાયલા હતા—તેમાં નિચલી બાબદેા ઉપર વધુ જણાયું હતું:—

(૧) Pre-Maternity—માતૃત્વ પહેલાંની સ્થિતિ. (૨) Maternity—માતૃત્વ. (૩) Infant Welfare—બાળકેાનું રક્ષણ (૪) Childhood—બાળપણ. (૫) Domestic & Sanitation—ગૃહ-આરેાગ્ય અને તન્દુરસ્તીના નિયમેા. (૬.) First Did—પ્રાથમિક મદદ. (૭) Home Nursing—ઉછેરવા સંબંધી જ્ઞાન.

આજકાલ દુન્યામાં બાળકેાની અનેક રીતેાથી જતણ લેવા માટે અનેક રીતેાથી લાખેા રૂપીઆનેા ખર્ચ કરવામાં આવે છે, ને ઘણાંક દેશેામાં મ્યુનિસિપાલીટી પૈસાની મદદ આપે છે તેમાં ઘણાંક દેશેામાં એવાં કામેા માટે

સરકાર તરફથી નાણાંની ને બીજી અનેક મદદો ચાલુ મળતી રહે છે, કાંકે લડાઇથી જે માણસોની મોટી ઘટ દરેક દેશોમાં પડી છે તેથી બાળકની બરદાસ લઇ તેને નિરોગીપણે ઉછેરી વસ્તીમાં વધારો કરવા દરેક દેશો તલપી રહેલા છે, કાંકે રાજ્યનો મોટો આધાર તેની વસ્તી ઉપરજ છે, તેથીજ આવા ખર્ચો પોતાના રાજ્યની વસ્તી વધારવા માટે ચાલુ કરે છે—માટે "બાળકો તેજ ભવિષ્યની પ્રજા છે" એ સ્વિકારાયલી બાબદ છે.—

આપણા દેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ ૧ વર્ષની અંદરનાનું બીજા સુધરેલા દેશો કરતા ૩ થી ૪ ગણું વધુંજ છે ને ઇંગ્લંડમાં બીજા દેશો કરતા બમણુંજ છે. આપણા દેશમાં છેલ્લા ૩ વર્ષો થયા દર વર્ષે નજદીક ૨૦ લાખ બાળકો ૧ વર્ષની અંદરજ સ્વર્ગવાસ પામે છે—કે તે કાંઇક રીતોથી આપણા બળથી ને સુધરેલા રીતોથી ને યોજણાથી આપણે અટકાવી શકીએ,—એજ રીતોથી લાખો ઓઓ કસુવાવડથી અને સુવાવડના તાવથી ઉપાયો વગર પોતાની ને બીજાઓની અજ્ઞાનતાથી જીંદગી ગુમાવે છે તે જુદી. પહેલી સુવાવડ પછી દર વર્ષે લાખો ઓઓ વાંઝણી બને છે ને લાખો બાળકો તેઓની (માતાની) નબળાઇથી કુમલાજ જન્મે છે ને વર્ષથી ૩ વર્ષમાં તંવાઇને ને બીજા રોગોથી આ દુન્યામાંથી ઉઠાવગીરી કરી જાય છે—કાંકે તેની સમજણ માતાને પડતી નથી ને અયોગ્ય રીતે ઉછેરેલુ ને પુરતા પોષણ વગર નબળું થયલું બાળક પોતાના કુટુંબ માટે જીવવા પામતું નથી તેથીજ આવા મરણથી દેશમાં બાળપ્રમાણ વધે છે—માટે બે ચીજો એ બાબદમાં બહુજ અગત્યની છે, (૧) બાળકોને ઉછેરવામાં માતાને સંપૂર્ણ જ્ઞાન મે (૨) ઓઓની સુવાવડમાં પુરતી જતન, તેનો પ્રકાર, રીતિઓ, માતાઓએ ને વાળાઓએ સ્ત્રીઓને ખાસ આપવીજ જોઇએ. એજ ગૃહ શિક્ષણ છે ને એજ ઓળાદન વધારવાનો ને ઉછેરવાનો ખરો માર્ગ છે. એવા કળવણી યા રીતિઓ આપણે સુધરેલી કોમ તરફથી સારી રીતોથી સીખી શકીએ—તેઓ જે રીતોથી દુન્યામાં પ્રવિણ ને લાયક માણસો પેદા કરી શકે છે, તેવાં લાયક કિમતાં બેંજાના માણસો હિંદમાંથી આજકાલ બહુજ થોડાં જણી આવશે, ને હજુ એવાં મહાન પુરૂષો હિંદને મેળવવા બહુજ વિલંબ લાગે તેમાં આશ્ચર્ય થવાનું નથી.

સારા બાળકોથી સારી પ્રજા.

ભવિષ્યની સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ બોલ સહેલ છે પણ તે ક્યારે થાય? ને કેમ થાય? તે માટે જેઓ પ્રયાસ કરે છે તે જાણશે.

યેાગ્ય છે—માબાપેા ન્હાનપણેજ બાળકોને સારી તબીયતવાળા ને પુખ્ત બાંધાના કરે તેા નબળી પ્રજા કે દુબળી પ્રજા પેદા થતી અટકે. પહેલું કારણ એજ કે જેવાં માબાપેા તેવાજ બાળકો, પ્રથમ માબાપેાનેા બાંધેા જોશેા તેા તેનું શારીરિક બધારણ ખાંમીવાળું ને દુબળુંજ હશે તેા પછી બાળકેા કેવી રીતે આસુદા થાય ? દુબળા કે તાવદાન બાળકો જન્મ લઇ જે સ્થિતિએ જન્મ લીધેા તેવીજ સ્થિતિએ જલદી સ્વર્ગવાસ પહોંચી જાય છે, આમાં કાંઇક વાતે ખુદ માબાપેા દુબલા ને કાવલા રહેશે તેમાં ઘણેક ભાગે ગરીબ-બાઇ ને સંસારના અનેક દુઃખેા પણ તેને કમનસીબે આડે આવે છે એટલે ખુદ તેનેજ પેાતાનુ પેાષણ કરવું ચાલુ કાળમાં મુસ્કેલ લાગે છે ને પેાતે જેવી સ્થિતિમાં પરઆધાન જેવા છે, તેથી ખુદ બાળકોનુ કયાંથી વધુ પેાષણ કરી શકે ? અનેકોને અનેક રીતેાથી જોતાં ખુદ માતા પેાતાના ફરજંદ માટેખી દુધ પેાતે ઉત્પન્ન કરી શકતી નથી-તેથી બાળકને પેાષણના વાખા પડે છે ને રીબતીજ હાલતમાં બાળક રહે છે—કાંઇક વાતે એવાં બાળકેાને ધર્મ તરીકે હરકૃત ખેારાક મળે છે—ને નબળાઇથી અનેક દુઃખેા પેદા થાય છે, દવાઇ ચાલુ રહે છે-ને અનેક રેાગેાથી પીડાઇને મર્ણે લાગે છે—ને જો કદાચ જીવે છે તેા અંતિમ નબળુંજ હેાય છે.

બાળ બરદાસ કેમ થાય છે ?

આજકાલ એવા બાળકેાની બરદાસ માટે અનેક રીતેાથી ચેાપડા ચેાપાન્યા છપાય છે, અમુક સભાએા તરફથી ભાષણેા અપાય છે—કાંઇક જરૂરી હાજતને પુગી વળે છે,—કાંઇક ડેાકટરેા પરમાર્થનુ કામ કરી બાળકોને ઉછેરવાના ગૃહેાની સ્થાપણા કરે છે. ઘણાંક મંડળેા જન્મુસેવાનું પુણ્યવંતું કામ કરે છે,—આવાં પરમાર્થી કામેાથી આશા રાખી શકીએ કે ભવિષ્યમાં કમેાતે મરતા લાખેા બાળકેાને આપણે યા આપણેા દેશ બચાવી શકીશું. આ માટે કાયમનું એક બાળરક્ષણ મંડળ સ્થાપવુ જોઇએ. ને તેથી એને લગતા જુદાં જુદાં કામેા ચાલુ રાખવાજ જોઇએ ને નિચળી રીતેાથી દરેક ભાષામા આખા હિંદમાં તેનેા ફેલાવેા કરવેા જોઇએ,—બાળકેાની બરદાસ કેમ લેવી ? દેશની રૂતુ પ્રમાણે ખેારાક—કપડાં વગેરે ઉપર સમજણેા—સુવા-વડ—તેની આગાઉ—ને પછી—કેવી રીતેાથી શરીરની જતણ લેવી તેવી પુરતી માહીતી દરેક સ્ત્રીવર્ગને આપવી, બાળકને ઉછેરવામાં સંભાળ,—ફાયદાકારક ને નુકશાનકર્તા ચીજોની માહીતી, પરદેશેાનબાઇની જતન માટે કાળજી—પુરાણી રીતિએા ને

ચાલુ છેલ્લી રીતોથી સ્ત્રીવર્ગના ભીત્તરના દુઃખોની સમજણ આપવી ને ઉપાયો દેખાડવા—ને ઉપયોગી દવાઓની સમજણ આપવી—સ્ત્રીઓ ને બાળકોને તત્કાળ મદદો મળી શકે એવાં ખાતાઓની સ્થાપના દરેક શહેરોમાં કરવી ને શ્રિમંતો પાસથી એ માટે પુરતો ફાળો લેવો.

ઉપર જણાવ્યું તેમ જો એવાં કારણોથી ઉત્પન્ન થતા દર્દોનુ ગ્નાન સ્ત્રીવર્ગમાં ફેલાવામાં આવે તો, જે રીતોથી અગ્નાનપણે કમોતે બાળકો માર્યા જાય છે તે એથી દુર થાય ને માતા તંદરોસ્ત બાળકને જન્મ આપે.

આજકાળ પારસી કોમમાં બાળમરણ પ્રમાણનો આંક બહુજ ચોંકાવનારોજ છે. તે ઉપર લક્ષ આપતા આપણી સીખેલી કોમ તદન અગ્નાન જેવીજ માલમ પડી છે,—કાંકે સ્કુલની કેળવણીમાં તેઓ સંસારી ગ્નાનથી તદન બેખબરજ રહે છે, અને સ્ત્રીઓને પોતાની જતણુ કેમ લેવી ને બાળકોની માવજત કેમ કરવી તેનું યોગ્ય ગ્નાન તો ખેરસલ્લાહ જેવુંજ છે. આજકાલ તો સર્વ સ્ત્રીઓ પોતાના ઘરવાળીઓ ઉપરજ નચીંત રહે છે, યા તો સુવાવડખાના ઉપરજ આધાર રાખીને ભવિષ્ય ઇશ્વર ઉપર છોડે છે—પણ પોતાની કફોડી સ્થિતિનુ સુઝ શું ! ને તે લાયકનું ઘટતું શિક્ષણ ને ઉપાયો લેવાની તદનજ બેદરકારી દેખાડે છે. તેથીજ ભવિષ્યની ઓળાદ કમજોર ને દુખીજ પેદા થાય છે, ને ૩ થી ૪ વર્ષમાં તો તે આ દુન્યાથી ઉઠાવગીરી કરી જાય છે. આ વિષય માટે ઘણાંક પોથા ભરાય તેમ છે કે તેવું બહુ કે થોડું-બી સાહિત્ય આપણી બેહેનપણીઓ જો વાંચે તો પોતાનું ને પોતાની ઓળાદનુ ભવિષ્ય બહુજ સારૂ કરી શકે, હું ધારૂ છું કે આ વિષય મેં રજુ કરવાની હિંમત દેખાડી છે ન તે માટે ઘણીક નાજુક બાબદો માટે મેં ખાસ થોડીક વિગતો રજુ કરી છે તે માટે ખાત્રી રાખવી કે તે મારા પોતા તરફની નથી પણ અનેક સાહિત્યમાંથી ઉપજાવેલો સારા લખનારાઓનો તરજુમો છે અને આ બાબદ મારા લેખક મિત્રો કે જેઓ તબીબી સારી ડીગ્રીઓ ધરાવે છે તેના હાથમાંથી પસાર થયલો છે. ભાષા ને રચણા બહુજ સહેલીજ છે કે તેથી ગુંચવાડો ઉત્પન્ન ન થાય ને દરેક ગુજરાતી વાંચનારવર્ગ સહેલથી તે સમજી શકે—પણ આજકાળ એવાં સાહિત્યની આપણી કોમમાં જરૂર છે તે ઉપર તેના વાલીઓ લક્ષ પુગાડતા નથી કે તેવાં ગ્નાનની સમજણ આપતા નથી એવું હું કેટલોક વખત થયા જોતો આવ્યો છું, અને શરીરક બાંધો, બુદ્ધિબળનો ઉપયોગ, પોતાના

મેંજાને ઉપયોગ ને દુન્યાની સુધરેલી રીતની દુઃખ દર્દોની સમજણ, કે માંદાની માવજત વગેરેનું જ્ઞાન આજકાળ સેંકડે પાંચ કુંટુંબમાં હોતું નથી. જે કોમ સુધરેલી ગણાય તેમાં એવું ઘણુંક અંધેર ચાલે છે કે તેઓ પોતાના જ્ઞાન કે બુદ્ધિબળથી પોતાનો સુખી થવાનો માર્ગ પણ જાતે શોધી શકતાજ નથી;–તો તેવાં કુટુંબો સંસારના સાધણોને કેમ ને કેવી રીતે પુગી શકે ? ને બાળકોની જતણ કેવી રીતે લઇ શકે ? તમારા શરીરનુ રક્ષણ કરવું એ તો તમારી ફરજ છે એવું સિધ્ધાંત તમારે ખાસ યાદ રાખવુંજ જોઇએ,–તમારા દર્દોનાં ઉપાયો તમો ડૉકટરો પાસે કરાવવાજ દોડી જાવો તો પ્રથમ તેના મુળ તમોએજ સોધવા સારા છે–કે તેથી તમો ગરીબાઇમાં એટલો પૈસો બચાવી શકો, કાંઇક વાતે તમોને જે દુઃખો થાય છે તેનુ મુળ તમો કાંઇક આણુકાનીથી શરૂઆતમાં કાઢતા નથી પણ ચલાવીને જ્યારે તેનું બી પુખ્ત થાય છે ત્યારેજ ઉપાયો કરવા ને આરામ કરવા માટે દોડધામ કરો છો, એ કરતા દર્દનુ મુળજ અટકાવો તો તે બહેતર છે કે નહીં ? જો તમો અવલોકણ કરવાની શક્તિ ધરાવો ને જેમ જેમ ભીત્તરમાં જશો તેમ તેમ તમો કાંઇ ને કાંઇ નવુંજ જણાશે કે તેથી તમોને આપોઆપ સમજણ મળતી રહેશે ને તેને લગતો વધુ અભિયાસ કરવામાં તમારૂં મન લાગશે ને તમોને જે અનુભવ મલ્યો હશે તે વધુ મળતો જશે, ને એ અભિયાસના અનુભવે તમો તમારી પોતાની ને બાળકની સંભાળ બહુ સારી રવેસે લઇ શકશે.

બાળ મરણ પ્રમાણ કેમ વધે છે ?

બાળમરણ પ્રમાણ દીન પર દીન વધે છે તેનો એક સબબ ગરીબાઇ પણ કેહેવાઇ શકાય–કાંકે ગરીબો પોતાના બાળકોને (૧)–દુધ કે ખોરાક બરાબર આપી શકતા નથી (૨)–ગરીબો પોતાનું કે બાળકનુ આંગ બરાબર સાફ રાખતા નથ'–(૩) ગરીબોના બાળકો પુરતી જતન વગર નાતવાના બને છે ને રોગીષ્ટ થઇ ચામડીના ને પેટના દર્દોથી મરણ પામે છે. (૪) ગરીબ કોમમાં માતા પોતાના બાળકને જ્યાં ત્યાં રાખી કામે જાય છે ને માતાનું દુધ–બીજુ દુધ, પુરતો ખોરાક ચાલુ જતન વગેરેની ગેરહાજરીથી બાળક રીબીને મરે છે, (૫) હવાની પુરતી ગેરહાજરી-ગરીબોના ઘરમાં હોય છે–ને બાળકોને સુવાડવા માટે અફીનનો ઉપયોગ ગરીબ કોમ કરે છે તેથી મરણો વધે છે, (૬) (ક) ઘણીક ગરીબ ઓરતો પોતાના બાળકોનો નાશ કરવા માટે નિચલાં ઉપાયો લે છે તે દુન્યાના પોલીસના રીપોર્ટો ઉપરથી માલમ પડે છે,–તરતના જન્મેલા બાળકોનો કાઇબી રીતે નાશ કરાવે છે.

(વિધવાઓ) (ખ) અફીણ યા અફીનના તેજાબથી–(ગ) ઓળખાય નહી તેવા ઝેરથી (ઘ) પાણીના મોટાં વાસણમાં ડુબાવી દે છે. (ન) ગળુ દાબી દે છે–(ચ) મ્હેંમાં ખોરાક નાંખી ગુગળાવી નાંખી મારી નાખે છે. (છ) મારીને નદી દરિયામાં નાખી દે છે, (ઘ) મારીને એકાંત જગ્યામાં દાટી દે છે, (ટ) રીબાવીને જીવ લે છે, (ઠ) હાથે કરી અકસમાત કરે છે (ડ) મારીને કપડાંમાં લપેટીને કંઠે મૂકી જાય છે (ઢ) ને પુષ્કળ ગરીબ કોમ બાળકનું ગૂજરાન ન કરવે ઘણાંકોને પૈસા લઇ ખાનગીમાં વેચી નાંખે છે, આ રીતે એક મોટી અમુક કોમના સેંકડો બાળકો દર માસે માર્યા જાય છે.

"બાળ હત્યા" હરામ ઇજાતથી પેદા થતા બાળકોનો નાશ.

બાળકોને બચાવનારી પુષ્કળ મંડળીઓ આજકાળ હિંદમાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરે છે. બાળકોની બરદાસ લેનાર ને ઉછેરનાર ઘણાંક પૂર્ણ-વંતા ખાતાંઓ છે, તોપણ આજકાળ બાળહત્યા આ સુધરેલા જમા-નામાં બેહદ રીતોથી વધેલી છે.

આપણા હિંદમાં ઘણીક કોમો એવી છે કે તે કોમ બાળપણામાંજ પોતાના છોકરાંઓને પરણાવે છે ને થોડાંક વર્ષમાં ઘણીક રાંડી રાંડો થાય છે. પણ ફરી નાતરાં કરવાનો રીવાજ અમુક કોમમાં હજુ નથી,–તો જવાન સ્ત્રીઓ આવાં ધાટકી કે બેહુદી રસમથી કમાર્ગે જાય છે–ને એવી રીતે પેદા પડતા બાળકોનો ખાંનગી રીતેજ નાશ થાય છે કે કદી ખબર પડતીજ નથી, અમુક હિંદુ કોમ પોતાની કોમની ઉન્નતિ માટે આવાં અસલી રીવાજો ફેરવી ન શકે? અને વિધવાઓને આવી રીતે કમાર્ગે જતા અટકાવીને "બાળ હત્યા" ઉપર લક્ષ ન પુગાડે? આવાં મરણો ગણાતા નથી ને તે પકડાતા પણ નથી–સરકાર કે પોલીસ આ બાબદ ઉપર પ્રજાની મદદ વગર બરાબર કામ કરી શકતી નથી–આ કામ ખરી રીતે એજ કોમનું છે–કે તેઓ કોમમાંથી હાનીકારક રીવાજો નાબુદ કરે ને પોતાની કોમના ફાયદા ને કલ્યાણ અર્થે સારા પગળાં લે કે તેથીજ વિધવાઓ આડે માર્ગે જતી અટકે ને કોમની પણ આબરૂ સચવાય વગેરે.

બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ. છેલ્લાં થોડાક વર્ષનો આમલો.

બાળકોના મરણ સંબંધમાં આટલો વિચાર કર્યા પછી આપણાં બાળકોના મરણ પ્રમાણ વિષેની કંઇક માહિતી ઉપયોગી જણાશે. સને ૧૯૧૭માં મુંબઇ ઇલાકામાં એકંદરે ૭,૯૮,૪૦૬ મરણ થયાં હતાં, જ્યારે

૬,૫૫૮.૨૩ નવાં બાળક જન્મ્યાં હતાં. એટલે કે વસ્તિના દર એક હજારે મરણનું મરણ ૪૦.૭૬ (આ પ્રમાણ ઈંગ્લાંડ અને વેલ્સમાં ૧૯૦૬ માં ૧૫.૬ જેટલું હતું,) અને જન્મનું ૩૫.૭૩ નું હતું. નવાં જન્મેલાં ૬,૫૫,૮૨૩ બાળકો પૈકી ૧ વર્ષની અંદર મરીગયલાં બાળકોની સંખ્યા સદહું વર્ષમાં ૧,૫૧,૫૩૩ હતી. અમેરિકન વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે દર ત્રણ સગર્ભા માતાઓ પૈકી એકને અધુરે જાય છે, એટલે ૨,૩૩,૨૭૪ બાળકો પ્રસવ થતાં પહેલા ૧૯૧૭ માં આપણે ગુમાવ્યાં એમ ગણી શકાય. આમાં ૧૧,૫૬૯ મરેલાં અવતરેલાં બાળકો ઉમેરતાં એકંદરે ૧૯૧૭ માં ૩,૯૬,૭૪૬ બાળકોની ખોટ આપણે ખમી છે, એટલે કે ૧૯૧૭ મા દર-રોજ ૧૧૦૦ બાળકોના જીવની ખુવારી આપણા ઇલાકામા થઇ હતી. આ તો ફક્ત ૧ વર્ષનીજ વાત, પરંતુ આવી ખુવારી આપણા અજ્ઞાનને લીધે દિન-પ્રતિદિન થતીજ રહે છે, એ વાતનું ભાન જ્યારે આપણને થાય છે ત્યારે નાદિરે કે તેમુરે દિલ્હીમાં થોડા દિવસ માટે ચલાવેલી હજારો જાનની કતલ પણ આપણને નજીવી લાગે છે. ઇલાકાના મુખ્ય મુખ્ય શહેરોમા નવાં જન્મેલાં દર એકહજાર બાલકોના સાથે એક વર્ષની અંદર ગુજરી-ગયેલા બાળકોના આકડાનું પ્રમાણ સરખાવતા પણ ચોંકાવનારો હકી-કત માલુમ પડે છે—

શહેરનું નામ				દર ૧૦૦૦ જન્મેલાંએ ૧ વર્ષની અંદરના બાળકોનું મરણ પ્રમાણ.
મુબઇ	...	...	...	૪૦૯.૬
અમદાવાદ	...	...	...	૩૩૯.૬
સુરત	...	...	...	૨૦૦.૫૨
કરાચી	...	...	...	૨૮૫.૩૨

બાળસંનિકોની દરરોજ આવડી મોટી થતી કતલ અટકાવવી એ પ્રત્યેક હિંદીની ફરજ છે, અને તેને માટે કોઇપણ દિશામાં થતો પ્રયત્ન હમેશાં આવકારને પાત્ર થઇપડશે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને દારૂ અને તાડી વગે-રેનાં વ્યસનોથી દૂર રહેવાની, કન્યાઓ અને માતાઓને ગર્ભશિક્ષણ અને બાળઉછેરનું શિક્ષણ આપવાની, હવા ઉજાશવાળાં સ્વચ્છ અને સુઘડ મકાનો રચવાની, અને બાળકોને મુખ્ય ખોરાક—ચોકખું દૂધ પૂરૂં પાડવાની વગેરે પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી જોઇએ. કે તે વિષે આ પુસ્તકમાં અનેક રીતે જણા-વવામા આવેલુ છે.

મુંબઇ ઇલાકામાં બાળકો દરવર્ષે કેટલા મરે છે? છેલ્લાં આંકડાઓ.

આપણે જાણી શકયા છીએ કે હિંદમાંના ઘણુંક જાણીતાં શહેરોમાં બાળકોના લાભને લગતા અનેક વેલફેર વરકની હીલચાલો ને તેના કામો આગળ વધે છે તેના અનેક કારણો છે ને તે ઘણાજ સાદા અને પુરતી ખાત્રી કરી આપનારાં છે. હિંદુસ્તાનમાં દરવર્ષે વીસલાખ બાળકો મરણ પામે છે, જ્યારે એકલાં મુંબઇમાં દરચોવીસ કલાકમાં પાંતરીસ બાળકો મરણ પામે છે. પુર્વ તરફનું આ ખુબસુરત શહેર બાળકોના બાબમાં દુનિયાના ઘણાજ ગજબનાક કબરસ્તાનોમાનો એક જેવું છે. નિચલા આંકડાઓ ઉપરથી માલમ પડશે કે ઇલાકાનો બાકીનો ભાગ જો કે એ બાબદમાં એટલો બધો ખરાબ નથી; તોપણ ત્યાંનો મામલોબી એવો છે કે જેમાં ઘણા સુધારાની જરૂર છે.

૧૯૧૮નું બાળમરણ પ્રમાણ.

૧૯૧૮ માં જીવતાં જનમેલા દર ૧,૦૦૦ બાળકોમાંથી એક વર્ષની અંદરની વયના બાળકો નિચે પ્રમાણે મરણ પામ્યા હતાં:—

મુંબઇ ઇલાકો	૨૮૬·૯૩
મુંબઇ શહેર	૫૯૦·૩
કરાંચી	૨૮૦·૦૦
પુના જીલ્લો	૩૩૪·૧૮
અહમદનગર	૩૨૨·૧૭
સોલાપોર	૩૭૫·૩૯
અમદાવાદ	૨૮૭·૦૯

દુકાળ અને મરકીના ૧૯૧૮ ના સાલમાં મુંબઇમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધીને ૬૫૨.૮૪ નું થયું હતું. તે જોતાં શહેનશાહતમાં બીજી પદવી ભોગવતાં આપણા શહેરને "બાળમરણના શહેર" તરીકે ઓળખાવી શકાશે. સબબ નવાં જનમતાં દર દશ બાળકોમાથા ૭ બાળક પહેલાંજ વરસમા મરણ પામે છે.

ખુદ મુંબઇનો દાખલો લ્યો ને કાંઇ કરો.

આપણી મુંબઇ તે દુન્યાનુ બીજુ શેહેર ગણાય છે ને ત્યાંનો કારભાર મોટો છે. નામ મોટું છે મ્યુનિસિપાલીટીનો કારભાર મોટો છે તો તે માટે દરેક શેહેરીઓએ પ્રથમ એ માટે પણ વાકેફ્જ રહેવુ જોઇએ કે—

મુંબઇમાં દર વર્ષે આશરે ૨૦,૦૦૦ બાળકોજ જન્મે છે. તેમાંથી ૧,૨૦૦ કામા હોસ્પીટલમાં, ૧,૨૦૦ મોટલાંબાઇ હોસ્પીટલમાં, ૧,૨૦૦ ડીસ્ટ્રીકટ નર્સો હસ્તક, ૧,૪૦૦ મ્યુનિસિપલ હોસ્પીટલો, ૩,૦૦૦ પ્રાઇવેટ હોસ્પીટલોમાં અને ૧૨,૦૦૦ ઘેરમાં કોઇની પણ મદદ વગર જન્મે છે. ઘણાકો કહે છે કે નર્સો તે ઘેરેઘેર ફરીને મદદ આપે અથવા કમીશન નેમી તપાસ કરવી. મને પહેલી સુચના તો નિષ્ફળજ જણાય છે કારણ કે નોકરીથી નહીં પણ આ કામ તો અંતરની દયાથીજ થાય તેવું છે. નોકરીયાત નર્સો "સાહેબ" બનીને જતાંજ સ્ત્રીઓ બીહે છે કે કદાચ એ લોક ક્યાં ઉપાડી જશે. પોતાનાં બચ્ચાંઓને સંતાડી દે છે અને એમ ધારે છે કે કદાચ માતા કઢાવતાં વહેલું મોડું થયું તેથી તપાસ કરીને રીપોર્ટ કરવા કે દંડ કરવા આવી હશે શીવાય એમ પણ જણાયું છે કે એ નર્સો ઇનામની લાલચ રાખે છે અને તેથી તેમની મારફત સુવાવડ કરાવનાર બાઇને તે ભારી પડી જાય છે અને કોઇની પણ મદદ વગર ચલાવી લેવાનુંજ જુવે છે. વળી મ્યુનિસિપાલિટી ગરીબ સુવાવડીઓ માટે દર કેસે ખરચ કરવા સારૂ રૂ. ૫) એ નર્સો મારફત આપે છે. આમાંથી કેટલી સુવાવડીઓને રૂ. ૫) પહોંચે છે? ઉલટાં કેટલેક ઠેકાણે તો સામા સુવાવડી પાસેથી ઇનામો લેવામાં આવે છે એમ જણાવવું છે.

આપણી મ્યુનિસિપલ કોરપોરેશનમાં મુંબઈમાં બાળકોના મરણ પ્રમાણ બાબત ઉપર એકવાર સારી ચર્ચા ચાલી હતી. આ ઉપયોગી વિષય પર દરેકેદરેક મુંબઇવાસીએ વીચાર કરવો ઘટે છે. મુંબઇમાં છેલ્લી ગણત્રી પ્રમાણે ૨ હજારે ૮૬૮ બાળકો મરણ પામે છે. અગાઉ એટલે કે ૧૯૧૯ માં તે વધીને ૬૫૨ ઉપર આવ્યું એમ "ચીલડરન્સ વેલ્ફેર" કમીટી કહે છે. આખા હિંદનુ મરણ પ્રમાણ પણ યુનાઇટેડ કીંગડમ કરતાં બમણું એટલે કે જ્યારે ત્યાં દર હજારે ૯૧ છે ત્યારે હીંદમાં દર હજારે ૨૦૬ છે.

મુંબઇના બાળમરણોમાં મોટે ભાગે હીંદુજ છે. મરણોમાં પણ સો અને એક વોરડમાંજ આ વધુ મરણો નોંધાયા છે. અર્થાત ભુલેશ્વર અને પરેલમાં તો એ મરણ પ્રમાણ દર હજારે નવસો કે સાડાનવસોજ ગણી શકાય. ૧૯૨૦ માં ચીલડરનસ વેલ્ફેર કમીટીએ એક મેળો ભરીને બચ્ચાંઓનો ઉદ્ધાર કરી નાખવાના બણગાં ફુંક્યાં હતાં પણ ત્યારપછી આપણે જોયું છે કે દર વરસે દર હજારે બસો પ્રમાણે વધારો મરણોમાં થતોજ

* ઉપલા જણાવેલા આંકડાઓ ને પ્રમાણમાં, જો સંખ્યા હેરફેર જણાય તો તે જુદા જુદા રીપોર્ટોનાજ જાણવા.

જાય છે ! ! હવે પછી કદાચ દર હજારે હજાર બાળકો મરે તો તેમાં નવાઇ જેવું નથી. ૪૦૯ થી ૬૫૨ અને પછી બીજેજ વર્ષે એ મરણ પ્રમાણ ૮૬૮ પર ગયું છે. હવે જન્મે તે બધાંજ મરી જાય એ સ્થિતી નજીકજ છે. તેથી સહેજે એ સવાલ પેદા થાય છે કે મરણ પ્રમાણ ઘટયું કેમ નહીં અથવા અટકયું પણ કેમ નહી ? અને ઉલટું વધ્યું કેમ ? કેટલાં બચ્ચાંઓને ખોરાક અને ડોકટરી મદદ પુરી પાડવામાં આવી અને ફંડ કેવી રીતે વાપરવામાં આવ્યું ? તેમાં કેટલા ટકા નાચરંગમાં અને જાહેરખબરો છપાવવામાં ખરચયા ? અને કેટલા ટકા ખરા કામમાં ખર્ચાયા ? તે એ મહત્વની કમીટીને કોઇ પુછી જણાવશે.

હિંદમાં બાળકોનું ભયંકર મરણપ્રમાણ ઘટાડવા માટે, દુન્યાની છેલ્લામાં છેલ્લી રૂઢીઓનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

આજકાલ હિંદદેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ જે ભયંકર રીતે વધી ગયલું છે તે ઘટાડવા માટે દરેક દેશબંધુઓ અને દેશનીદાઝ ધરાવનારાંઓ અનેક રીતે મદદ ચાહે છે, અનેક રીતેથી તેઓ માબાપો ને વાળીઓને પોતાના બાળકોની સંભાળ કેમ ને કેવી રીતે લેવી ? તેની વિગતો રજુ કરે છે. અમુકો એવા બાળકોના પ્રદક્ષણો ભરે છે. અમુકો ચોપડી, ચોપાન્યા મેજીકલેન્ટર વડે યા ભાષણોથી પોતાની ફરજ બજાવે છે અને કાઇક રીતે "બાળકઉછેરની કેળવણી અમુક ખાતાઓમાં સ્રીવર્ગને અપાય છે. બીજા દેશના પગળાનુ અનુકરણ કરીને આપણા પછાત પડેલા દેશમાં પણ કાંઇક રીતિઓ એવાં નિર્દોષ બાળકને બચાવવા માટે ચાલુ છે. પણ તેને મળતી નજીવી મદદથી હજુ એવાં ખાતાને પુરતી મદદ મળતી નથી.

હિંદમાં દરવર્ષ ૨ લાખ બાળકો એકજ વર્ષમાં મરણ પામે છે ! ! !

અનેક રીતે માલમ પડીયું છે કે આખાં હિંદમાં જે બાળકોનો જન્મ થાય છે, તેમાંથી બે લાખ તો માત્ર એકજ વર્ષમાં મરણ પામે છે. આ મરણથી બાળમરણ કેટલું ભયંકર છે ? તેનો પુરાવો મળે છે. જો કે હિંદમાં એ માટે ઘણુંક કરવામાં આવે છે, પણ બીજા દેશો કરતા તે દરવષ હિંદમાં ૩ થી ૨ા ગણુ જ મરણ પ્રમાણ છે, અને ૫ વર્ષની અંદરના બાળકોનું મરણપ્રમાણ દરવર્ષે હિંદમાં ૧૭ થી ૨૦ લાખનું આવે છે. એ ભોગ હિંદ માટે કાંઇ થોડોક છે એવુ નથી. કાઇક ઓળાદો એથી નાશ પામતી હશે ! ! પણ હજુ હીંદના રહેવાશીઓ આ ભયંકર મરણપ્રમાણ

ઘટાડવાને ઉત્સાહભર્યો ભાગ લેતાજ નથી એ દલગીરીકાંઇ થોડી નથી. એ સિવાય લાખો સ્ત્રીઓ સુવાવડથી, સુવાવડના તાવથી અને જંતુના દર્દથી, તથા પોતાના અજ્ઞાનપણે ને ઉપાયની કોટાઇ તથા બીનસમજણથી મરણ પામે છે તે જુદી (આ માટે આ પુસ્તકમાં જે જે વિગતો રજુ થઇ તે વાંચવાની ખાસ ભળામણ છે) ઘણાંક બાળકોને શરૂઆતથી અમુક પ્રકારે ખામી રહે છે ને તેજ હાલતમાં પોષણ ન થવાથી રીબીને મરણ પામે છે. એથી મરણ પ્રમાણ ભયંકર થાય છે. આજકાળ છેલ્લી રૂઢી પ્રમાણે સુવાવડનું ને બાળઉછેરનું જ્ઞાન ઘણીક સ્ત્રીઓને બીલકુલ હોતુજ નથી ને તેથી તેઓની શારીરિક સ્થિતિ સુધરી શકતી નથી ને ઉત્પન્ન થયલા બાળકો જીવી શકતા નથી. હવે દરેક કોમે પોતાની ફરજનો પુરતો વિચાર કરવો જોઇએ છે. ને વૈદક વિદ્યાની છેલ્લી સોધોથી ને સાંધણોથી કામ લેવાય એવી દરેક રીતે કાળજી રાખવી જોઇએ છે. ને દરેક દેશોમાં છેલ્લી રીતિના સુવાવડખાનાઓ ખોલવા જોઇએ, તથા બાળરક્ષણની ખરી રૂઢી શું ? તેની પુરતી સમજણો વગેરે મોટા પ્રમાણમાં અજ્ઞાન માતાઓને જુદી જુદી ભાષાથી શીખાડવી જોઇએ છે, ને એવાં પરગજુ કામ માટે હવે શ્રિમંતવર્ગે જાગૃત થવું જોઇએ કે તેથી એવા લાખો નિર્દોષ બાળકોના કચ્ચડઘાન નિકળતો બચી જાય.

પુરતી માવજત વગર બાળકોના થતા મરણો. કારણ ને યોજનાઓ.

મને અફસોસ સાથે જણાવવું પડે છે કે સેંકડે ૫૦ ટકા બાળકોનું મરણ માતાની અજ્ઞાનતાજ છે, અને તે મોટેભાગે ગરીબવર્ગમાં છે. કાંઇક કુટુંબોમાં લાચારી ને ગરીબાઇથી પણ બાળકો મરે છે ને ઘણાકોના અજ્ઞાનતા ને આળસાઇથી મરણો થાય છે. આજકાલ સુખાકારીવાળા મકાનની ભારે અછત તો છે તેથી દરેક કુટુંબને સુવાના, ખાવાના, રાંધવાના, ન્હાવાના ને કામકાજના ઓરડાઓ જુદા મળે નહીજ એ દેખીતુ છે. માટે બીમારી માણસ એથીજ જલદી મરે છે કાકે ન્હાના ઓરડામાં બીમારને પડીઆ વગર છુટકોજ નથી. જ્યારે ઓરડો ન્હાનો હોય બીમારી વધુ હોય તો મેનેજ કેમ થાય ? ને દર્દ જલદી દફેબી કેમ થાય ? ને બીમારને આરામ કેમ મળે ? દર્દીને યા બાળકને બીમારી સમય ખાસ જુદોજ ઓરડો હોય તો સારૂ, ને માવજત કરનાર હુશીયાર હોવા જોઇએ, દુખ એ કાંઇ સહેલું દવાથી સારૂ થાય તેમ નથી. એમાં અક્કલ, કુશળતા, હોશીયારી, તકેદારી માયા, ને બહુજ સારી સારવારની જરૂર છે, ઘરના કે બહારનાઓ દર્દીના ઓરડામાં ન જાય તે સંભાળવું. વારેઘ-

ડીએ ડોકટરોની બદલી ન કરવી, ડોકટરોના હોકમ વગર ગમે તે ન કરવું યા આપવું. દર્દ પ્રથમ કેમ પેદા પડીયું ? તેને થડમાંથી પકડીને ઉપાયો કરવા ને આગળ વધતું અટકાવવું, દર્દીના ઓરડામાં તદન ખોલ્લી હવા પુષ્કળ આવવા દેવી જોઇએ; ને ત્યાં શરદી ન હોવી જોઇએ તેમજ જરાબી ગરબડ ન જોઇએ, દર્દીને જોર કરવા ન દેવું જોઇએ. તડકુ યા ઉજાસ પુરતી રીતે દર્દીના ઓરડામા જોઇએ. ચોખ્ખી હવા માટે દરવાજા, બારી વગેરે ઉપર તકેદારી રાખવી.

જ્યાં દર્દી હોય ત્યાં મોરી ન જોઇએ, દર્દીને સારી ઉંઘ જોઇએ, ને ખાવાપીવાનું રોતસરતુ રૂચતું ડોકટરના કેહેવાસારનુંજ બરાબર પુરતી દેખરેખથી ચાલુ રાખવું. આવાં સાધારણ નિયમો કયાં ઘરમાં ન પળાતા હોય ? આજારી માણસનુ યા બાળકનું અરધુ દર્દ તેની પુરતી માવજતથી દુર થાય છે એવું દરેક માતાએ ખાસ લક્ષમાંજ રાખવું જોઇએ. બાળકો વગેરેને માટે આ પુસ્તકમાજ જુદી જુદી રીતે સઘળું વીસતારોને વર્ણવ્યું છે, તેનો અભિયાસ કર્યાથી ગરીબ ઘરમાં ફાયદો થશેજ; માટે દરેક માતાએ ખાસકરી આ પુસ્તકનો અભિયાસ જરૂર કરવો સારો છે.

બાળ લગ્ન.

આજકાલ હિંદમાં અ ક કોમમાં હજુ ખુલ્લીરીતે બાળલગ્ન થાય છે. આ કુટેવથી હજારો બાળમરણો થાય છે, મરદ કરતા ઓવર્ગ એવાં કલગનથી બહુજ દુખી થાય છે, અને તેઓના જન્મેલા બાળકો પણ અપકવ વીર્ય-દ્વારાથી જન્મ પામતું બાળક બહુજ ટૂંક ઉંમરજ જીવે છે, અને જો બાળક લાંબો વખત પણ જીવવાને શક્તિવાન થાય; તાપણ તે નબળા બાંધાનુંજ બ્હીકણુ ને હીચકારૂ, રોગીજ થઇ પડશે. કાંકે તેને જન્મથીજ માનાસક નબળાઇ લાગુ પડેલી રહે છે અને તેની માતા પુખ્તવય પુગેલી ન હોવાથી તેના દૂધ વગેરેથી એવાં બાળકને પુષ્ટિ મળતી નથી, માટે એવા કલગ્નો હવે હિંદમાંથી જેમ બને તેમ નાબુદ થાય તો સારૂ કે તેથી બાળકો પુખ્તરીતે પોષાઇને અવતરે તો મરણપ્રમાણ ન્હાનુંજ રહે.

બાળમરણ પ્રમાણ ભયંકર રીતે મોટું કાંય ?

ડૉ. દાદાચાનજીના વિચારો—

"માતાઓનુ અજ્ઞાનપણુ"

ગયે વર્ષે જ્યારે "બોમ્બે નેશનલ બેબી વીક" નો પહેલ થઇ હતી, તે સમય પેલા દિવસે તે ખુલ્લુ મૂકવાની ક્રીયા ના. લેડી વીલસને કરી હતી તે પ્રસંગે આપણા જાણીતા શેહેરી અને કારપોરેટર ડૉ. દાદાચાનજીએ જે

અગત્યનુ ભાષણ આપેલુ હતું તેનેા સાર અત્રે આપેલેા અતિશે ઉપયેાગી થઇ પડશે, અને દરેકેાને કાંઇ નવું જાણવાનું મળશે.

ડાૅ૦ કાવસજી એદલજી દાદાચાનજીએ જણાવ્યું કે બાળમરણ પ્રમાણનેા વિષય ઘણેાજ અગત્યનેા છે. બાળક એક દુન્યા છે. જંગલી જાતેા બાળકની દરકાર કરતી નથી. તવારીખ શીખવે છે કે અસલી રેામન અને ગ્રીક શહેનશાહતેાની પ્રજા પણ બાળકની કાંઈબી દરકાર કરતી હતી નહી. પણ આ જમાનેા બાળકની કદર પીછાણવા લાગ્યેા છે. બાળક કેામનેા ખજાનેા છે. તેની દરકાર નહીં કરવી નુકસાનકારક છે. ખાસ બાળકેાની બાબદ હાથ ધરવાનેા સબબ એ છે કે જેટલાં મરણેા મેાટી ઉંમરના માણસેાણાં થાય છે તેથી વધુ મરણેા બાળકેાની અંદર થવા પામે છે. આપણાં મુંબઈ શહેરમાં દર એક હજાર બાળકેા જનમતાં તેઓમાનાં ૩૨૦ બાળકેા પહેલાંજ વર્ષમાં મરણ પામે છે જે ઘણું ભયાનક બાળ મરણ પ્રમાણ ગણાય. આપણેા પ્રજાકીય ખજાનેા ઝેારીમાં છે કે જે ઝેારીમાં બાળક હીંચખાય છે. પ્રજા બાળકેામાં રહે છે કેમકે આજનું બાળક ભવિષ્યની પ્રજા છે. ઇંગ્લંડમાં બાળમરણ પ્રમાણ દર સેંકડે ૫કટ ૯નું છે કયાં ઇંગ્લંડના ૯ અને આપણાં શહેરના ૩૨ ! હિંદુસ્તાનમા દર વર્ષે બે લાખ બાળકેા પહેલાજ વર્ષમાં મરી જાય છે. મુંબઇ જેવાં મેાટા શહેરમાં બાળમરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના અનેક ઇલાજે મયુનિસિપાલિટી તરફથી લેવામાં આવે છે અને જ્યારે સામાન્ય મરણ પ્રમાણ ઘટે છે તયારે બાળમરણ પ્રમાણ તેટલુંજ અથવા તેા વધવા પામે છે તેનેા કાંઇબી ભેદ બાતેનમાં હેાવેાજ જોઇએ. એ બાતેનનું કારણ મુખ્ય કરીને માતાઓનાં અજ્ઞાનપણાનું છે. જ્યાં સુધી બાળમરણ પ્રમાણ એાછું થવાની આશા કેવી રીતે રાખી શકાય. હિંદમાં સ્રીઓ ફકટ અરધેા ટકેાજ ભણેલી છે. આવી અભણ સ્રીઓનેા સેંકડે ૯૯ાા ટકા જેટલેા ભાગ જેઓ પેાતે સુખશાંતિ અને આરેાગ્યતાના નિયમેા જાણતા નથી તેઓ પેાતાના બાળકેાને કેવી રીતે સારી રીતે ઉછેરી શકે ? આથી બાળમરણ વધુ થાય છે.

કે બાળમરણ પ્રમાણ આપણા શહેરમા મેાટું હેાવાનું બીજું કારણ એકજ એારડીમા આખું કુટુંબ સાથે વસીને મેાટા ગીચવાટ કરવાનું છે. આથી જ્યારે સરકારે પચાસ હજાર એક એારડાવાલા મકાનેા બાંધવાનું પ્રેાગ્રામ રજુ કર્યું, ત્યારે હું તેની મજબુત વિરૂધ થયેા હતેા. આ એક એારડાવાળા મકાનેા ફેદંતર કહાડી નાખવા જેાઇયે. નહી તેા તેમા ગીચવાટ થવા સાથ બાળમરણ પ્રમાણ વધતું જશે એમાં જરાએ શક નથી.

દર ૧૦૦૦ કેટલાં બાળમરણો થાય છે? મુંબઈના હેલ્થ ઑફીસર ડૉ૦ સેન્ડીલેંડઝના વિચારો.

ગય સાલ આપણે જોઇ ગયા કે પ્રખ્યાત વૈદક પત્ર ધી લાન્સેટના અધિપતિએ આપણા બાળકોના મરણપ્રમાણનો જે ભયંકર આંકડો દર ૧,૦૦૦ માં ૬૬૬ મરણો સમજી અજાયબી ઉપજી હતી, ને અત્રે તે માટે ખાસ પુછપરછ પણ કરી હતી, તેજ સમયે (મારચ ૧૯૨૩ માં) મુંબઇની ઇનફંટ વેલફેર સોસાયટીની રોયલ ઓપેરા હાઉસમાં મળેલી વાર્ષિક સભામાં આપણા હેલ્થ ઓફીસર ડા. સેન્ડીલેંડઝે મુંબઇની તવારીખમાં ખચીતજ એક ગમખ્વાર સફો રજુ કર્યો હતો. ઇંગ્લાંડમાં ૧૯૧૬–૧૯૨૦ ના વર્ષો દરમ્યાન બાળકોના દર હઝારે ૮૧ ના મરણપ્રમાણ સાથે આપણા પોતાનાં હઝાર દીઠ ૬૬૬ ની સરખામણી કરો. ડા. સેન્ડીલેંડે બતાવી આપ્યું છે કે બાળકોના જન્મ પહેલાં થોડીક હઝાર માતાઓ આ શહેર છોડીજતી હોવાથી ગણત્રીમાં જે સહેજ ફરક પડે છે તે માટે પુરતી છુટછાટ મુક્તાં છતાંબી મરણપ્રમાણ હઝારે ૫૨૮ થી ઓછું થતું નથી. મતલબ મુંબઇ શહેરમાં જનમતાં દર બે બાળકોમાંથી એક પહેલાંજ વરસમાં આ ફાની દુનીયા છોડીજાય છે. આ આફતકારક મામલો સુધારવાને ઇનફંટ વેલફેર સોસાયટી અને તેના ઉમંગી દીલસોજ પ્રેસીડંટ નામદાર લેડી લોઇડે જીવતોડ કોશેશો કીધી છે અને હજીબી કરતાં રહ્યાં છે, પણ મુંબઇની જાહેર પ્રજા તરફથી હજી વધુ ટેકાની કેટલી મોટી જરૂર છે? તેનો કાંઇ ભાસ અત્રે ઉપર ટાંકેલા આંકડાઓ આપશે.

(આ બાબદને લગતી ઘણીઃ અગતયની બાબદ વાંચકવર્ગને ૩૪૫ સફેથી મળશે, કાંકે એ બાબદનુ સાંધણ ત્યાં આપવું યોગ્ય વિચાર્યું છે. અત્રે અગતયની બાબદો દુધ ઉપર મેં બહુજ વિસ્તારરીતે લખેલું છે કે એવી બાબદોનો મોટો જથ્થો કોઇ પણ ગળી શકાશે નહી. કે તે બાબદ લગભગ ૧૧૬ છે; ને પછી દાત ઉપર અનેક રીતે લખેલુ છે તે બાબદની સંખ્યા ૬૦ની છે, પછી ખોરાક, હવા, વગેરે ઉપર છે કે તે વાંચનાર બહુજ સહેલથી જોઇ શકશે.)

દુધ

૧—બાળકોને મળતું અસ્વચ્છ દુધ.

મુંબઇમાં સોજ્જુ દુધ મેળવવા માટે બહુ મુશીબત પડે છે. મોં માંગીયું દામ આપવા છતાં સ્વચ્છ દુધ મળતુંજ નથી પણ ચોખ્ખા દુધને નામે ડેરીવાલાઓ ને બીજાઓ ગમે તેવું ભેલસેલતું દુધ આપે છે. મુંબઇમાં ઘણી કુંપનીઓ નીકળી અને કાંઇક બાંકા ફુકાયાં પણ સોજ્જુ દુધ મળવું તો મુશકેલજ છે. મ્યુનિસિપાલીટી તરફથી દુધ પુરૂ પાડવાની કંઇપણ યોજના કે ચાંપતી તકેદારી હજીસુધી એ બાબદમાં થઇ નથી. ઇંગ્લંડમાં વેચાતું દુધ જો ત્રણ ટકા કરતાં ઓછી ચરબીના તત્વવાલુ હોય છે તો તે વેચવાની મનાઇ છે. પેરીશ, અમેરીકા તથા બીજા દેશોમાં એ માટે વધુ કાળજી લેવાય છે, પણ અત્રેના ડેરીવાલાઓ અને તબેલાવાલાઓ ઉપર કોઇનો પુરતો અંકિશ નથી. તબેલા સાફ અને સુઘડ રાખવામાં આવતા નથી, હવા-પાણીની પુરતી જોગવાઇ અને જાનવરોને ચરવાની પુરતી જગ્યાની કોટાઇથી દુબલા પડી ગયલાં જાનવરો પુષ્ટિકારક દુધ તે ક્યાંથી આપી શકે ?

૨—હાલ દુધ કેવું મળે છે ?

અત્રેના દુધ દોહવનારજ પ્રથમ તો "દરતી" હોય છે, તેઓ ગમે તેવા ફુવડ ને સાથે ગલીચ કપડામાં સજ થઇને અસ્વચ્છ વાસણોમાં દુધ જમાવ કરે છે, અને ગમે ત્યાં દુધને અંદર કે બહાર તદન ઉંઘાડું મુકે છે, વળી કોઇ કોઈ વખતે જાનવરોબી રોગીષ્ટ હોય છે, દુધ દોહવાની જગ્યા પણ ખરાબ ગલીચ હોય છે, અને તેથી અસંખ્ય જીવો ને જંતુઓ (Microbes) તેમાં દાખલ થવા પામે છે, આવી પીડાકારક રૂઢીની મોહકાણે સ્વચ્છ દુધ મેળવવાને મુંબઇના રહેવાસીઓ પૈસા ખર્ચતાંબી બેનથીજ રહે છે, જે થોડાંક શ્રીમંતો અને ખાસ કરીને હિંદુઓ, પોતાને ત્યાં દુધાળાં જાનવરો રાખે છે, તેઓ પોતાના પૈસાનો સદઉપયોગ કરે છે. જો બીજાઓ પોતાના બાળકોને સારૂ ચોખ્ખુ દુધ મેળવવા માટે પોતાનીજ જગ્યામાં એકેકુ જાનવર સ્વચ્છ રીતે ઉછેરીને દુધ મેળવે તો, તે ઉપર થતા ખર્ચ કરતા વધુ પૈસા તેઓ બાળકોની માંદગીમાં ખરચાતા સહેલથી અટકાવી શકે.

૩—બજારૂ અસ્વચ્છ દુધ.

બજારૂ દુધ લગભગ ૫૦ ટકા સુધી પાણી ભેળેલું મળે છે, આ ભેળ છુટક દુધ વેચનારાંઓ છડેચોક કરે છે, આવું દુધ બાળકોને આપીએ-છીએ, તેથી સારી અસર થતી નથી, તેટલુંજ નહિં પણ ઉલતું પાણીના મીશ્રણથી નુકશાન થાય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ દુધમાં આંગળું બોળીને દુધની તપાસ કરે છે, જો દુધ ચોખ્ખુ હોય છે તો આંગળા ઉપર દુધ ચીકાશને લીધે વળગી રહે છે ને પાણીવાળુ હોય છે તો ઝટ સરી પડે છે, આ ઉપરથી તેમાં પાણીનો ભેળ છે એમ માલમ પડી આવે છે. આ રીત તો એક સાધારણ છે પણ પાણીનું પ્રમાણ કેટલું છે ? તે કદી જણાતું નથી. ચોખ્ખુ દુધ ઘણુ સફેદને અપારદરશક (opaque) હોય છે. સારા દુધમાંથી લગભગ ૯ ટકા જેટલી મલાઇ નિકળવી જોઇએ; એક પૈન્ટ યાને અરધી બાટલી દુધમાંથી ૨॥ થી ૩॥ ભાગ માખણ નીકળી ચુકેલા દુધને સહેજ ગરમ કરીને તેમા જરાક સરકો યા તો ચુસડાનુ પાણી યા તો (rennet) નાંખીઆથી તેમાનું સઘલુ "કેઝીન" (caseia) છુટું પડશે. અરધી બાટલી દુધમાંથી ઓછામાં ઓછુ ૩ થી ૪ ટકા જેટલું દહી (curd) નીકળશે ને બાકીનો ભાગ પાણી. ખાર (salto etc) વગેરેને રહેશે. ખાંડનો ભાગ સેંકડે ૪ થી ૫ ટકા ગણવો. આવા પ્રકારના પ્રકટીકરણથી (Analysis) દુધની પરિક્ષા થાય છે.

૪—દુધ તપાસવા માટે બીજી રીત.

('લેકટોમીટર '') નામનું કાચનું યંત્ર છે, ચોખ્ખા દુધનું ખાશ વજણ ૧૦૩૦ ગણવામાં આવે છે; એટલે કે, જેટલું ચોકખુ પાણી તોલવાથી ૧ હજાર ગ્રેન થાય તેટલુંજ દુધ તોલીઆથી ૧૦૩૦ ગ્રેન થવું જોઇએ.

આજકાલ તો પાણી ભેળેલું દુધ મળે છે તે તો એક જગજાહેર બીના છે પણ ઘણીક વખતે તો દુધમાંથી મલાઇ પણ કાઢી લીધેલી હોય છે. આવુ દુધ આસમાની રંગનું ને છુછા જેવું માલમ પડે છે આવા આવા ઘણાંક કાવાદાવા કમાઇને વાસ્તે દગાખોર દુધવાળાઓ કરે છે, કે તે ઉપર જો આપણી મ્યુનિસિપાલીટીનુ તંદરોસ્તી ખાતુ કાંઇ સુધારા કરતું હોય, યા-આવાઓને શિક્ષા કરાવતું હોય કે-એ માટે સખ્ત કાયદાથી કામ લેવા હોય, તો માર્યાં જતાં નિર્દોષ બાળકોનો ઘણો બચાવ કરી શકાય, પણ હિંદમાં પહેલી પંક્તીએ ગણાતું ને રૂપીઆ લાખોનો ખર્ચ કરતું આવું ખાતુ મુંબઈ માટે તો નહીજ જેવું છે. એવું તેના ચાલુ કામો ને લાસરીઆ

કારભારથી ખુલ્લું માલમ પડીયું છે. સરકારની ફરજ છે કે બીજા સુધરેલા દેશોમાં સારા દુધ માટે જે જે ઉપાયો લેવાય છે તથા જેમ જાહેર સરકારી ડેરીઓ ખોલાય છે તેમ "ગર્વમેન્ટ ડેરીઓ" ખાસ અનુભવીઓના હાથ હેઠળ સ્થાપીને આપણી પ્રજાને પણ વાજબી ભાવે દુધ પુરૂ પાડવું જોઇએ, યા તો મુંબઇ નજદીક સારી જગ્યા, એવી ઉભી થતી કું. આ તો, ખાનગી આસામીઓને, આપી જે ડાયકાઓની ચાલુ બુમો દુધ માટે પડતી રહી છે તે દુર કરવી, કે તેથી બજાર ખરાબ દુધથી સેંકડો આસામીઓ કમોતે મરે છે તેના કીંમતી જાણો બચે.

૫—બજારમાં વેચાતા બનાવતી દુધો. (Artificial foods)

દુધનો ભુકો જે બજારમાં વેચાય છે તેનો માવો બનાવી થોડીક ભેલસેલ કરીને સુકવીને દાબડામાં ભરી વેચવામાં આવે છે. આમાં દુધ જેવાં તત્ર હોય છે, પણ ચીકાશનો ભાગ લગાર કમતી હોય છે. આ દુધને Dried milk કહે છે.

"ગ્લેક્ષો" (Glaxo) નામનો પેટંટ ખોરાક આજકાલ નવો નીકળીઓ છે, આ પણ દુધનો ભુકોજ કહેવાય છે.

"કુનડેનસ્ડ મીલ્ક" (Condeused milk) યાને જમાવેલું દુધ બે જાતના વેચાતા મળે છે. એકમાં મીઠાશ હોય છે અને બીજું મીઠાશ વગરનું હોય છે. પહેલામાં ગાયનું દુધ હોય છે ને પાણીનો ભાગ કાઢી નાંખેલો હોય છે. મીઠાસવાળામાં ખાંડનો ભાગ વધુ હોય છે તેથી અંદર પાણી વધુ નાંખી તે ઉપયોગમાં લેવાઇ શકાય છે. દુધના ઉપયોગી તત્વો અંદર થોડાંક પ્રમાણમા હોય છે ને ચીકાશનો ભાગ પણ કમતીજ હોય છે.

"એલનબરી" ને "એલન" (Allenbury & Allen) નામના ખોરાકમાં દુધનો ભુકો ને ખાંડજ હોય છે તે પણ ઉપર જણાવેલા ગુણોવાળુ હોય છે.

"હોરલીક મોલ્ટેડ મીલ્ક" (Horlick moltedmilk)માં પણ ઉપલાજ ગુણો છે. "મેલીન્સ ફુડ" (Mellin's Food) માં પણ દુધના ભુકા સાથે મોલ્ટ સુગરનો ભાગ છે.

બેનજર્સ ફુડ Benger's Food—આ ખોરાકમાં એક ખમીર જણાયલું છે કે જે સ્તાર્ચ "Starch" નામના ભારી તત્વને ખાંડમાં ફેરવી નાંખે છે. આ ખોરાક બાળકને દાંત ફુટી નીકળવા પછીજ આપવુ સારૂ છે.

નીવગ્ઝ ફુડ—રીડજ્યુસ ફુડ ને સ્ટાર્ચ ને ડેક્ષ્ત્રીન (Dextrin) નામની ખાંડમાં ફેરવી નાંખે છે કે જે તત્વ પાચણ માટે સ્તાર્ચ કરતાં સારો કહેવાય છે.

૬—જુદાં જુદાં દુધની સરખામણી.

માતાનુ દુધ ને બીજા જાનવરોના દુધમાં જે જે તત્વો રહે છે તેનું પ્રમાણુ નીચે પ્રમાણે છે:—

દર સો ભાગે	પાણી	દહીં જેવો પદાર્થ	ચરબી	મીઠાસ	ખાર
માતાનુ દુધ	૮૮.૪૦	૩.૪૨	૩.૩૩	૪.૫૫	૦.૨૧
ગધેડીનુ દુધ	૮૯.૦૧	૩.૫૭	૧.૮૫	૪.૫૦	૦.૫૫
ગાયનુ ,,	૮૭.૦૫	૪.૨૧	૩.૮૨	૩.૬૭	૦.૭૧
બકરીનુ ,,	૮૬.૮૫	૩.૭૯	૪.૩૪	૩.૭૮	૦.૬૫
ભેંસનુ ,,	૮૪.૧૦	૪.૪૦	૭.૧૦	૪.૦૦	૦.૮૦

આ પ્રમાણે ઉપલા દુધોના ગુણુદોષમાં હેરફેર છે. કોઇ બાળકને માફક આવે ને કોઇને નહિ, માટે બાળકનુ બંધારણુ, શક્તિ, ને પાચનશક્તિ વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે માટે ક્યા પ્રકારનું દુધ બાળકને માફક આવશે તે ડાક્ટરને પુછીને ચાલુ કરવું.

૭—માતાના દુધની બનાવત તેમાં શું શું છે તેનું પ્રમાણુ.

પાણી	૮૭.૨૪	થી	૯૦.૫૮
ચરબી	૨.૬૭	થી	૪.૦૩
મીઠાસં	૩.૧૫	થી	૬.૦૯
દહીં જેવા તત્વો	૨.૯૧	થી	૩.૯૨
ખાર	૦.૧૪	થી	૦.૨૮

ગાય ભેંશ ને બીજા જાનવરોના દુધનું પ્રમાણુ જુદું છે. તે આગળ જણાવવામાં આવેલું છે.

૮—તુરતનું દુધ ઉપયોગી યા બીન ઉપયોગી ?

બાળક જેવુ અવતરે તેવુંજ કેટલાંકો તેની માતાને ધાવવા આપે છે ને કેટલાંકો બીજે યા ત્રીજે દીવસેજ માતાનું દુધ આપે છે. ડાક્ટરોનું એવું અનુમાન છે કે એવું દુધ પાચણ કરવા માટે બાળકને વધુ તકલીફ પડતી

નથી. માતાને પેહેલા બે ત્રણ દીવસ ઘાડુ દુધ નિકળે છે તેને થીકનુ દુધ (Colostrum) કહે છે. બાળકને માતા આગળ ધાવવા માટે ૪ કલાક પછી લઈ જવું કે માતાને પ્રસવની જે થાક લાગી હોય તેમાંથી આરામએસ મળે. આ તુરતનું દુધ બાળકને લગાર જોલાબ જેવી અસર કરે છે એટલે કુદરતી રીતે પહેલુ દુધ બાળકના આંતરડાંને સાફ કરી નાંખે છે. ઘણીક વખતે માતાઓ બાળકને બે ત્રણ દીવસો સુધી ધવાડતા નથી ને કાંજી યા ગોળના પાણી ઉપરજ રાખે છે તેથી કોઈ વખત બાળક નબળુ થઇ જાય છે. જ્યારે બાળકને ધવડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે ધાવી શકતું નથી. કોઇ વખતે માતાના થાનમાં દુધમાં મલાઇની જાડી પોપડી બંધાય છે તેથી પણ દુધ નીકળી શકતુ નથી અને બાળકથી તે ખેંચી ન શકવાથી છોડી દે છે, આથી માતાની છાતી સુઝી આવે છે અને તેમાં ગાંઠ બંધાય છે. તેથી માતાએ શરૂઆતથીજ પોતાની છાતી ખેંચાવવી કે જેથી દુધનો ઉછાળો નરમ રહે અને બાળકને તેમજ માતાને બંન્નેને સહેલુ થઇ પડે.

૯—માતાનું દુધ-તેનુ શ્રેષ્ટપણુ-અને ફાયદાઓ.

આ દુન્યામાં બાળક માટે સર્વથી શ્રેષ્ટ ખોરાક તેની માતાના સ્તનના દુધનોજ છે. પણ આજકાલ કેટલાંકો કાંઇ ને કાંઇ કારણે પોતાના દુધથી નહિ પણ ધાવ કે બીજા દુધથી બાળકને ઉછરે છે પણ તે પોતાના બાળક માટે ધાસ્તીજ ભરેલું છે. દરેક માતાએ પોતાના બાળકને ખાસ જાતેજ ધવડાવવું જોઇએ અને જો દુધ સ્તનમાં ઉત્પન ન થતું હોય તો પ્રથમ તેના કારણો શોધી કાઢીને કોઇપણ રીતથી બાળક માટે દુધ ઉત્પન્ન કરવુંજ જોઇએ એજ માતા તરીકેની મૂખ્ય ફરજ તથા ધર્મ છે. કાંઇ રોગે કે કાંઇક નજીવા કારણે પણ માતાઓ આજકાલ બાળકને તેનાં ખુદરતી ખોરાક વગર તવલાવે છે, જો તેઓ પોતાની જોગવાઇને શક્તિથી કાંઈક વાતે થોડે અંશે પણ પોતાના બાળકની ભુખ સંતોષી શકે તેમ છે. માતા પોતાના બાળકને જન્મ આપે છે એટલે કુદરત શરૂઆતથીજ નિયમિત રીતે બાળક માટે દુધ પહોંચાડે છે. આ દુધજ તેનો શ્રેષ્ટ ખોરાક છે, એ દુધ સહેલાઇથી બાળકને પચે છે, ને શરિરના દરેક ભાગોનું પુરતું પોષણ કરે છે. અને જે જે પોષણકારક તત્વોની જરૂર શરિરને છે તે સઘલા સ્તનના દુધમાં ખુદરતે સમાવેલાં હોય છે.

તુરતના જન્મેલા બાળકને તેનીજ માતાનુ દુધ મળે તેમ સારૂં કોઇકો બાળકને બે કે ત્રણ દીવસો સુધી માતાનુ દુધ આપતા નથી કાંજી ઉપર રાખે છે તેથી બાળક નબળુ થાય છે.

માતાના દુધમાં "લેકટઆલ્બુમીન" (Lactalbumen) ના પ્રમાણ વધુ અને ગાયના દુધમાં "કેઝન" (Casein)નું પ્રમાણ વધુ છે એટલે પહેલું એમ ગણાય છે. માતાનું દુધ પચવામાં લગાર કઠણ છે ને ગાયનુ દુધ જો કે સર્વ જાનવરોમાં ઘણું ખરૂં બાળક માટે સારૂ કહેવાય છે તો પણ પાચણ કરવા માટે મુશકેલજ હોય છે. માતાનું દુધ જીવજંતુથી (Microbes) નિરાળું છે, ત્યારે ગાયનું દુધમાં આવા નુકશાનકારક જંતુઓ વધુ આવે છે.

જેટલું માતાનુ દુધ બાળકને સર્વ વાતે અનુકુળ થાય છે ને ઉધરભાવમાં મદદકર્ત્તા થાય છે તેટલું ગાયનું દુધ મદદકર્ત્તા થતું નથી.

૧૦—દુધની રસાયણીક તપાસ.

જેઓ દુધ વાપરે છે પણ અંદર શું શું છે તેની ખબર ૧૦૦ એ ૫ જણાખી જાણતા ન હશે. દુધનું રસાયણીક બંધારણ તપાસતાં તેમાં ચરબદાર ગુંડરા (Globules) (મલાઇ) નું મીશ્રણ કેઝીન તત્વના પાણી અંદર ખાર સાથના પ્રવાહીવાળું હોય છે. એ ઉપરાંત તેમાં ખાસ દુધમાં મળી આવતી લેકેટોસ નામની એક જાતની ખાંડ જણાય છે.

એમાંની જે ચરબી અથવા ચીકાસ છુટો પાડવામાં આવે છે તેને આપણે માખણ તરીકે ઓળખીએ છીએ. અને લેકટોસ તે દુધમાંનો કારબન તત્વ ધરાવનારો ભાગ જણાય છે, જે ખોરાક તરીકે કામે આવે છે. દુધમાં કેઝીન:તત્વ જણાય છે, જે વળી દુધનું પનીર બનાવતા તે પનીરમાં મુખ્ય પદાર્થ તરીકેની જગ્યા લે છે. એ ઉપરાંત તેમાં આલબ્યુમન (ઇંડાની સફેદી જેવો પદાર્થ) નો ચોક્કસ ભાગ રહે છે, તે નાઇટ્રોજન તત્વના બનેલા ખોરાક (દાળ) વિગેરેની ગરજ સારે છે. એ છોડીને આગળ ચાલતાં તેમાં ગુંચવણભર્યા ખારવાળા પદાર્થો હાજરી આપે છે અને પછી પાણી જણાય છે.

૧૧—માતાના દુધની તપાસ-તેમાં ખારોની જે જરૂર છે તે નિચલા પ્રમાણમાં હોવા જોઇએ.

	સેંકડે
૧ ફોસ્ફેટ ઓફ સોદા (Phosphate of Soda)	૦.૦૪
૨ ક્લોરાઇડ ઓફ પોટાસિયમ (Chloride of Potassium)	૦.૦૭
૩ ફોસ્ફેટ ઓફ આર્યન (Phosphate of iron)	૦.૦૦૧
૪ ,, ,, લાઇમ (,, ,, lime)	૦.૨૫
૫ ,, ,, મેગ્નેશિયા (,, ,, magnesia)	૦.૦૫

૬ „ „ સોદા	(„ „ Soda)	૦.૦૪
૭ ખાલી સોદા	(Common Salt)	૦.૦૩

૧૨—બજારમાં વેચાતા બનાવતી પેટંટ દુધો.

આજકાલ માતાના દુધની સાથે બજારમાં વેચાતા કાંઇક બીનઉપયોગી દુધનો પણ સાથે સાથે ઉપયોગ થાય છે તે બીનજરૂરનાજ છે. પેટંટ ફુડની જાહેર ખબરોથી ચાલતો રસાયનિક ક્રીયાની મેળવણીના દુધથી કાંઇક માબાપો લલચાય છે ને આઇતા મળતા આવા ઉમદા દુધથી ! ! બાળકને તંદોરસ્ત ને એાસુદુ રાખવા ચાહી ધમધોકાર રીતે ખરીદે છે, પણ તે કોઇ કદાચજ બાળકને અનુકુળ નિવડે છે. આવાં ખોરાકથી બાળક ઘણીક વખતે શરૂઆતમાંજ આશુદુ થવાને બદલે નખાતુજ જાય છે ને શરીરના અવ્યયોબી કાંઇક વાતે નબળા પડે છે. માટે દુધ આપનારે બાળકનો બાંધો, તેની પાચણશક્તિ, તેને મળતો બીજો ખોરાક, તેની કશરત, ઉંઘ ને પાચણ, શક્તિનો પ્રથમ ખ્યાલ કરીને એ પેટંટ દુધમાં કયાં કયાં તત્વો છે, કેવી જાતના બાળકને તે અનુકુળ પડતો છે, તેના ગુણદોષને તેમા સમાયલુ શું શું છે તથા પચવામાં તે રૂતુને અનુકુલ છે કે નહિ, તેની પુરતી ચોક્કાસી કે તકેદારી કર્યા વગર એકેકના જણાવ્યાથીજ જે એવા કૃતિમ (Artificial) ખોરાકો પોતાના બાળકોને આપે છે. પછી તેના ગુણદોષોની ખાત્રી તરફ જ્યારે લક્ષ ખેંચાય છે ને બાળક નબળુ પડે છે ત્યારેજ જણાય છે. માટે પુરતી તલાશ ને સાહુચેતી વગર એવો બનાવતી ખોરાક બનતા સુધી નહીજ આપવો સારો.

૧૩—માતાને એક ખોટો ખ્યાલ.

ઘણીક વખતે જે માતાઓ પોતાના બાળકને ૨ થી ૩ વર્ષ સુધી પણ ધવાડે છે તેનું એક કારણ એવું પણ રજુ કરે છે કે—

" એમ કયાંથી તેણીને પાછા હમેલ રહી શકે નહિ, " પણ આ માન્યતા કાંઇ હંમેશા ખરી પડતી નથી પણ ઉલટુ ચાલુ વલગણ આપવાથી માતાનો બાંધો.નબળો પડે છે. ધાવણ તણાય છે ને કમરમાં દુઃખાવો થાય છે. બહી, દમ, હાંફન, ખાસી ને એવાજ બીજા રોગો તેણીને થવાનો સંભવ રહે છે, આંખમાં ઝાંખ પડે છે, પગે સોજા આવે છે ને બાળકને લાંબા વખતવેર ધવાડયાથી દુધ નબળુ મળવાથી તે પણ ઉલટુ નાતવાન થાય છે. હાડકાં ને શરિરનું પોષણ થતુ નથી તેથી તેને Rickets યાને " રીકેટસની " બીમારી થાય છે.

૧૪—બાળકને બીન ઉપયોગી રીતે ધવાડવાથી થતા ગેરફાયદાઓ.

કોઇ'ક માતા પોતાના બચ્ચાને ઘણો લાંબો વખત સુધી ધવાડવાનું ચાલુ રાખે છે તેથી માતાની તંદોરસ્તીમાં નીચલી અસરો થાય છે. બહુ મહેનત કરી હોય તેવું આંગ સુસ્ત થાય છે, જીવ બેચેન થઇ છાતી ધપકીઆ કરે છે, આંખોમાં લગાર ચકરી આવે છે, અનેક રીતે નબળાઇ લાગે છે, કામકાજમાં આળસઇ લાગે છે, હાથ પગો ધ્રુજે છે, ભૂખ લાગતી નથી, થાપામાંને કમરમા દુ:ખાવો થાય છે, ને લાંબો સમય પછી માતાનો બાંધો તવાઇ જાય છે, ચેહેરો ફીકકો પડી જાય છે. આવી અસર દેખાય તો તુરત માતાએ પોતાના મોટી ઉમરના બાળકને ધવાડવું છોડી દેવું. બાળકને સહીએર (Smoll pox) આવ્યા હોય કે ગોવરૂ (Measles) આવ્યુ હોય તો બનતા સુધી ધાવણુ ચાલુજ જોઇએ કે તેને પુષ્ટી મળે છે.

૧૫—ધાવણની બોટણીના સાધારણ રોગો.

જે માતાના ધાવ બરાબર ખીલેલા હોતા નથી તેનું મુખ્ય કારણ પુરતી કસરતની ગેરહાજરી છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કમરે વાઇટ પટા બાંધે છે. આવી આવી ખામીઓથી તેની બોટણી અંદર દબાઈ રહે છે અને બાળકને ધાવતી વખતે બહુજ મુશ્કેલી નડે છે. આવી નાની બોટણી પર "હેઝલીન ક્રીમ" (Hazeline Cream) લગાડવું અને બોટણીને ધીમે ધીમે બહાર ખેંચવી. જો બોટણીમાં ચીરા પડીયા હોય તો "ટીંક્ચર-બેનઝોઇનકો" (Tinc. Benzoin co) યાતો "ઝીંક ઓઇન્ટમેંન્ટ" (Zinc Ointment) લગાડવું કે તેથી ચીરા રૂઝાશે. અને ચીરા જ્યાં સુધી ચાલુ હોય ત્યાં સુધી કાચની પ્યાલી યાને (Nipple shield) નોજ ઉપ્યોગ કરવો, જ્યારે જખમો તદન રૂઝાય ત્યારેજ ફરીથી બોટણી બાળકના મોંહમાં આપવી.

૧૬—બાળકને ધાવણ કેવી રીતે આપવું ?

દરેક માતાએ સુઘડાઇ ને સ્વચ્છતાને ખાતર હમેશાં બાળકોને ધાવ આપવા અગાઉ અને આપ્યા પછી બોટણી (nipple) સાફ કરવી એટલે વળી બોટણીઓ નરમ થશે અને બાળકને પણ સવળતા થશે, બોટણી બાળકના મોંમાં બરાબર રહે ને તેને મહેનત ન પડે તેમજ આપવી. બાળકને બરાબર દુધ એકસરખુ મળે છે કે નહી તે માટે ચોકસી રાખવી, હદ ઉપરાંત જો બાળકને એકીજ વખતે દુધનો મોટો જથ્થો મળે છે તો તેના પેટમાં દુ:ખાવો થાય છે. માટે નિયમીત અનુકુળ પડતાજ જથ્થામાં આપવું, ઘણીક વખતે માતાને દુધ પુરતુ આવતુ નથી એટલે તે ઉપરથી તેમજ સમજી

લેવું કે છાતીમાં બીલકુલ દુધજ નથી. જો ભુખ્યું બાળક વારે ઘડીએ દુધ ખેંચશે તો દુધ પોતાની મેળેજ વધુ આપવા માંડશે, કદાચ બાળક પણ એટલી વારે ઘડીએ છોડી દે તો બાળકને ભુખ નથી એમ પણ ન ધારી લેવુ, પણ ધીરજથી સવળતાથી કંઇપી અડચણ વગર બાળકને ધાવ આપવાથી તે પોતાની મેલેજ પાછુ ધાવશે ને દુધ પણ ખુલાસાથી આવવા માંડશે.

બાળક નબળુ હોય, બહુ શીક હોય, તેના મોંમાં અડચણ થઇ હોય યા તો કાંઇ કારણસર જો ધાવી શકતુ ન હોય તો માતાએ થાનમાંથી હાથે દુધ કાઢો યાતો "બ્રેસ્ત પંપ" (Breast pump) થી દુધ કાઢીને બાળકને ચમચાથી પાવુ.

૧૭—માતાનુ દુધ બાળક માટે અનુકુલ છે કે નહિ તે વિષે સમજણ.

જો માતા પોતે જાણે, કે દુધ કમતી આવે છે અને બાળકને તે પુરતુ નથી તો પોતે દુધ વધારવાને તુરત કોશેશ કરવી જોઇએ, એ માટે દરેક માતાએ હલકો પણ પૂષ્ટિકારક ખોરાક લેવો. દુધ, ઇંડા, રવાની કાંજી, ફ્રુટ, લીલી તરકારી, વગેરેનો પુરતો લાભ લેવો. કોઠાની કબજ્યાત જરૂર સુધારવી અને નીયમીત કસરત ચાલુ લેવી એથી દુધ વધી શકશે. વારેઘડીએ બાળક ધાવવાનું છોડી દીએ ને રડે ત્યારે જાણવું કે દુધ પુરતું આવતુ નથી. જો બાળક મરડાઇને રડે તો તેના પેટમાં દુઃખાવો (Colic યાને ચુંકો) થાય છે એમ સમજવું ને તેનું કારણ દુધ હજમ થતું નથી એજ નીકળશે. જો બાળક થોડાંક દીનમાં નબળુ પડે ને તવાઇ (wasting) જાય તો તેનું કારણ પણ દુધની કોતાઇજ છે. અને દુધ પુરતુ નથી મલતુ એમ જાણવું. દરરોજ દરેક બાળકનું ચોકસ વજન સરાસરી વધવુજ જોઇએ ને પાંચથી છ માસે બાળકનું વજન બમણું થવુ જોઇએ ને વર્ષ સુધીમાં ૨॥ થી ૩ ગણું વજનમાં વધવું જોઇએ છે. જો એમ ન થાય તો માતાનું દુધ અનુકુળ આવતુ નથી એમ જાણવું. ઘણીક વખતે માતાનું દુધ જોઇએ તે કરતાં વધુ ચીકાશવાલુ હોય છે. તેથી તે નબળા બાળકને હજમ થવુ લગાર મુશકેલ પડે છે.

૧૮—ખોટા વિચારોથી બાળકને ધવડાવવાનું બંધ કરવું નહિ.

કેટલીક માતાઓને શરૂઆતમાં પોતાના શરીરની પુરતી સંભાળ કે જતન ન લેવાથી સુવાવડ પછી અનેક રીતની નબળાઇ થાય છે. તેઓની

દેહ લથડે છે ને તંદોરસ્તીના બીગાડાથી તેણી બાળકને ધવાડવાની ઘણી આનાકાની કરે છે, આ વિચારો ખોટા છે. કોઇ કોઈ વખતે બીજાના ભાગોમાં અડચણો હોય છે, જેની માતાને, મુદ્દલ સમજણ હોતી નથી પણ તેના કારણો શોધીને તેવી માતાઓએ તેનો ઇલાજ કરાવવો જોઇએ. દરરોજ ૧।। થી ૨ શેર દુધ પીવુ. સારી હવામાં ચાલવું યા તો ઘરમાં પુરતી કસરત (થઇ શકતુ કામકાજ) લેવી યા તો કાંઇ શક્તીનો syrup લેવો.

૧૯—ધાવ બાળકને કેટલો વખત આપવું ?

એકવાર પાંચ મીનીટ એકવાર બે મીનીટ એકવાર દશ મીનીટ એમ ગમે તેમ ધાવ આપવાથી નીયમીતપણુ રહેતું નથી તેમજ વધારે કે કમી દુધ પાવાથી બાળકની ભુખ કેટલી છે તેનો કંઇ પણ ખ્યાલ આવતો નથી. તંદરોસ્ત બાળકને ધાવતા ૧૨ થી ૧૫ મીનીટ લાગે છે ને નબળુ હોય છે તો ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ લે છે. આ વખત પુરતો છે. માતાએ બને તો દરેક વખતે એકજ થાનનો ઉપયોગ કરવો ને બીજી વખત બીજાનો. દરેક માતાએ કંઇ નહિ તો ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાકનો અંતર વચ્ચે છોડીનેજ બાળકને ધવડાવું સારૂ છે.

૨૦—નજીવા કારણે અને અનિયમીતપણે ધાવ આપવાથી થતા ગેરફાયદાઓ.

કાંઇ પણ કારણે બાળક રડયું કે બસ માતા તેને ધવાડીનેજ શાંત પાડવાની કોશેશ કરે છે પણ તેનું કારણ પારખવાની તેણી બીલકુલ જરાબી તરદી લેતીજ નથી. જ્યારે બાળકને અજીરણ થાય છે ત્યારે રડે છે, બાળકના પેટમાં પવન થાય છે તો તેના દુઃખારાથી પણ રડે છે. બાળકનો જીવ કોઇ પણ રીતની ગરમીથી જ્યારે ગભરાય છે ત્યારે પણ રડે છે યાતો હાથ, પગો કે પેટમાં દુઃખે છે ત્યારે પણ રડે છે, આવી રીતે તેનુ દુઃખ શું છે તે જાણ્યા વગર બસ ધવડાવવુ એ નુકશાનકર્તા છે કાંકે એવી વખતે તેના પેટમાં વધુ દુધ જવાથી સાસુ તેના બોજાથી વધુ અડચણ થાય છે.

૨૧—દુધ માટે જતનની જરૂર.

ગમે ત્યાંથી ગમે તે વખતે દુધ મંગાવી જરા ગરમ કીધું ન કીધુ કે બાળકને પાઇ દેવુ એ કોઇક વખતે ધારતી ભરેલું થઇ પડે છે.

બાળકનો માત્ર દુધ ઉપરજ નિર્વાહ થતો હોય એવે સમયે ખાસ થોડીક જતન દુધ માટે લેવીજ જોઇએ. ગધેડી, ગાય કે બકરીનું દુધ લેવું હોય તો તે જાનવર નિરોગી ને સારી જગ્યા ઉપર રહેનારૂં જોઇએ, દુધ દોહનારના હાથો, કપડાં અને વાસણો સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ હોવા જોઇએ. દુધ ઉપયોગમાં લેવાય ત્યારે તાજુજ જોઇએ ને કાંઇપણ ભેળ વગરનું ચોખ્ખુજ હોવુ જોઇએ. જે જાનવરે બાળકનો જન્મ આપેલો હોય તે જાનવરનુ દુધ પસંદ કરવુ નહિ. દુધ તાજુ ન મળે તો થોડાંક વખતના મળેલા દુધને ૧૫૦ ડીગ્રીની ગરમી મલે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું ને સારી જગ્યા ઉપર થંડુ પાડવું. આથી દુધમાં જે જંતુઓ પેદા થાય છે તે નાશ પામે છે. આવા દુધ માટે કાળજી લેવી ને તે રહેવા દેવુ ન જોઇએ કે તેથી તેમાં બગાડો થાય. હમેશા દુધ પાતી વખતે ગરમ કરવુંજ જોઇએ કે તેથી તેમાં જંતુઓ રહી શકેજ નહિ મિશ્રણ કરેલુ દુધ હમેશાં તાજુજ બનાવી ઉપયોગમાં લેવુ પણ આગળનું બાકી રહેલુ દુધ આવી રીતેથી પાવાથી નુકશાન કરે છે સારી રીતે "પેસ્ચ્યુરાઇટ" કરેલુ દુધ લગાર સહેલાઇથી પચે છે.

૨૨—બાળકો માટે કયાં જનાવરનું દુધ શ્રેષ્ટ છે?

માતાઓએ જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી તો પોતાનાજ દુધ ઉપર બાળકને ઉધારવું પણ કુદરતના કંઇક કારણથી જો બાળકને તેની માતાનું દુધ ન મળી શકે તો નિર્દોષ બાળકની તંદુરસ્તી ખાતર ને તેના જીવનો બચાવ કરવા ખાતર ગાયનું સોજુજ દુધ થોડાંક પાણી ને મીઠાસ સાથે આપવાથી માતાના દુધને બદલે ચાલે તેવું છે. ઉપલુ દુધ તદન નિરોગી જાનવરનું ને સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. કોઇક માતાઓ ગધેડી ને બકરીનું દુધ પણ આપે છે તે યોગ્ય નથી. કમનસીબે આજકાલ તો ગાયનું સ્વચ્છ દુધ મેળવતાં ઘણી મુસીબતો પડતી હોવાથી ખાસ કરીને ભેંસનુંજ દુધ બાળકને ફરમાવવામા આવે છે પણ તે નબળા બાળકોને જરપત થતું નથી. બાળકની પાચનશક્તિ બહુજ નબળી હોવાથી આ બોજો ઉપાડી શકે તેવી તેની સ્થિતિ હોતીજ નથી, કાં કે ભેંશના દુધમાં "કેઝીન" (Casein) નામનો તત્વ વધુ હોવાથી નબળા બાળકને પચી શકતું નથી. એથીજ મોટે ભાગે આજકાલ તેવાં બાળકો માટે ડોકટરની ખાસ સલાહ લેવી પડે છે. કાંઇક સમયે તો એવાં બાળકને ગાયનુ દુધ પણ પચવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે, ત્યારે ડોકટર તેને ગધેડીનુંજ દુધ પાવા ફરમાવે છે. આ દુધ પણ માતાના દુધને લગભગ મલતુંજ છે, પણ અંદર મીઠાશનો ભાગ વધુ

હોવાથી ને "કેઝીન" નામના તત્વનો ભાગ કમતી હોવાથી નબળી તબીયતના બાળકોને માટે તે ગુણકારક છે. આ દુધથી બાળકને હમેશ કરતાં ઝાડો જરા વધુ થશે. કોઇ કોઇ માતાઓ ટીનના "કન્ડેન્સડ મીલ્ક" (Condensed Milk) નોજ ઉપયોગ કરે છે પણ તે એક ગંભીર ભુલ છે. આ દુધ તબીબની સલાહ અને સુચનાઓ વગર કદીબી આપવુ સલાહકારક નથી કારણ કે એવી બેદરકારીથી ઘણાક અવગુણો થાય છે.

૨૩—નબળી માતાઓ અને બાળકો.

ઘણીક માતાઓના શરીર શરૂઆતથીજ નબળાં હોય છે તેમા વળી જંગલી જેવી ફેશનની રૂઢીથી પોતાના નાજુક બાંધાને વધુ બગાડે છે. કેટલાંકો પોતાના શરીરની પુરતી સંભાળ ન લેવાથી કમજોર થાય છે. એવી સ્ત્રીઓની હાલત સુવાવડમાં કોઇક વખતે વધુ ધાસ્તી ઉપજાવે છે. અને તેના બચ્ચાં પણ કેાઇ કોઈ વખતે દાવદાન જેવાં ઉત્પન્ન થાય છે. એવી નબળી સ્ત્રીઓના બાળકોને પુરતું દુધ મળતું નથી માટે વધુ વખત બાળકને ધાવ આપવું બંધ કરીને બીજા ઉપરના ખોરાક ઉપર યા તો ધવાડનારીના દુધ ઉપર રાખવું પડે છે.

૨૪—માતાને દુધ કમતી હોય તો શું કરવું.

કોઇ પણ કારણથી જો માતાના દુધની વધ બાળકનુ પોષણ થાય તેટલી હોય નહિ તો માતાએ સાથે સાથે માફક આવતું ઉપરનું દુધ આતરે આતરે આપવુ. જો માતાનુ દુધ બહુજ કમી થયુ હોય યા રોગીષ્ટ હોય, ગુણમાં કમી હોય, તો ડોકટરની સલાહથી જાનવરના દુધનુ પ્રમાણ વધારવું. જો માની છાતીમાં ઉતાવળે દુધ ન આવે તો તાજુ ગાયનું દુધ ૧ ભાગ તથા ગરમ પાણી ૨ ભાગ મેળવીને જરાક ખાંડથી મીઠું કરીને, જ્યાં સુધી માતાના સ્તનમાંથી દુધ ન આવે ત્યાં સુધી થોડોક વખત આપવું. આ દુધ લગભગ ૨॥ થી ૩ કલાકના અંતરેજ આપવુ. અને માતાની છાતીએ વધુ દુધ આવે કે બરાબર વખતેજ વારા ફરતી બંન્ને સ્તનેજ ધવડાવવુ. બાળકને ઘડીએ ઘડીએ ધવડાવ્યાથી નુકશાન થાય છે, કાંકે આગળુ દુધ જેરવવાને તેને વખત મળતો નથી તેટલા બીજુ દુધ તેની હોજરીમાં જઇ પડવાથી કામ કરતા અવયવો સહેલથી કામ કરતાં નથી તેમજ કોઇ વખતે તેને હદ ઉપરાંત વધુ દુધ મળવાથી ઉલટી કરે છે અને અજીરણ થવા માંડે છે.

૨૫—બાળકનો મુખ્ય ખોરાક-દુધ ને તેના ગુણો.

કુદરતે જે ઉમદામાં ઉમદા ખોરાક બાળક માટે ઉત્પન્ન કરેલો છે તે પ્રથમ તેની માતાનુ દુધજ છે. પછી ગાયનુ ને બીજા જાનવરનુ દુધ છે. દુધમાં ચાર મૂખ્ય પદાર્થ હોય છે-મીઠાસ, ક્ષારને ચરબી અને દહીને મળતો પદાર્થ. દહીવાલા પદાર્થથી શરીરમાં લોહી ઉત્પન્ન થાય છે. જો શરીરમાં લોહી વધુ હોય તો તે બાળકના દરેક ભાગોને પુષ્ટી મળે છે ને ખીલે છે, શરીરનું બંધારણ મજબુત થાય છે, પણ જો દુધ ખરાબ હોય ને એવો ભાગ ન હોય તો બાળકનું શરીર દુબળુ થાય છે, ચહેરો ફીકો પડે છે ને શરીર કોઇ પણ રેાગ સામે ટકી શકતુ નથી; બીજો જે મીઠાશનો ભાગ આવે છે તેથી લોહીને પુષ્ટી આપે છે ને ગરમી પેદા કરે છે. એનો ગુણ મુખ્ય ભાગે "Carbo-Hydrates" જેવો ગુણ ધરાવે છે. ક્ષાર જેવો જે ભાગ છે તે પણ લોહીમાં દાખલ થઇ તેમાં એવા પદાર્થ બનાવે છે કે તેથી હાડકાને પોષણ મળે છે તેથી શરીરને માટે બીજા જે જે ક્ષારોની જરૂર છે તે-તેથી પેદા થાય છે ને પોષણ આપે છે. ચરબીવાળો જે ભાગ દુધમાં હોય છે તેથી શરિરના દરેક સ્નાયુઓ ને મગજને પુષ્ટિ મળે છે. શરિરને મજબુતી મળે છે ને તેથી શરિર ગરમ રહે છે, દુધમાં જે પાણીનો ભાગ આવે છે તે દુધ પચ્યા પછી તેના તત્વોને લોહીમાં દાખલ કરવાને મદદગાર થઇ પડે છે. એક સાધારણ બાળકને તેના ગુજરાન માટે માતાના દુધની જન્મથી તે નજદીક ૧૦ માસ સુધી મુખ્ય જરૂર છે.

૨૬—માતાને દુધ હોવા છતાં ન ધવાડે તો શું થાય છે?

કોઇપણ કારણે બાળકના પોષણ માટે માતાને દુધ નથી હોતુ તો વાત જુદી છે, પણ જે માતાને દુધ હોય છે તે છતાં ફેશનને ખાતર જે ધાટકી માતા બીજી સ્ત્રીઓ પાસે પોતાના બાળકોને ધવડાવે છે યાને બાહુતી માયને સોંપે છે તેવી દુષ્ટ માતાને નીચલાં રેાગો થાય છે.

પોતાની મોજમઝાહ યા કમસમજથીજ તે પોતાના શરીરમાં ભંયકર રેાગોને જન્મ આપે છે કાંકે સ્તનમાં દુધ હોવાથી માતાની છાતીમાં દુધ બગડે છે, દુધની ગાંઠ બંધાય છે ને પછી માતાને તેને જોરે તાપ આવે છે. તે કોઇ વખતે તેના જોરે સ્તન પાકી આવે છે ને ફરતુ લોહી પરૂમાં ફેરવાઇ જાય છે તેથી દુઃખાવો થાય છે, આંગ ખેંચાય છે, ભુખ લાગતી નથી, પાચણુ થતુ નથી, એ ઉપરાંત તે માતાના ગર્ભસ્થાનમાં

અનેક રોગો જન્મ પામે છે ને બીજા અનેક દુઃખોને જન્મ આપે છે કે તે વિષે બોલવાં માટે આ સ્થળ અનુકુળ નથી.

૨૬—સરસ દુધના ગુણ દોષ.

ઘણાંક જાનવરોનું દુધ માણુસ જાત ખોરાક તરીકે ઓછું વધતું વાપરે છે તેમાં ગાયનું દુધ એ સર્વે દુધમાં સર્વેથી અગત્યનું અને કીંમતી ગણાયલું છે અને સર્વે દુધના ઉમદા નમુના સમાન છે, તે જ્યારે તાજું દહોવાયલું હોય છે, ત્યારે એક સફેદ અપારદર્શક પદાર્થ જેવું જણાય છે. તેનો રંગ જરા પીળાશપર, ને તે સ્વાદદાર મીઠાશ ભર્યું જણાય છે, અને તેમાં જરા જેટલો પાણીનો વાસ હોય છે. હવે આ વાસને માટે કહે છે કે તે દુધમાં sulphuretted hydrogen હોવાને લીધે જણાય છે, પણ જરાવાર તેવું દુધ હવામાં ખુલ્લું મુક્યું કે પછી આ વાસ તુરતજ ઉડી જાય છે.

દુધની સાધારણ સ્પેશીફીક ગ્રેવીટી ૧.૦૨૯ થી તે ૧.૦૩૩ જેટલી જણાય છે, પણ તે વધીને કોઇ કદાચજ ૧.૦૩૫ જેટલી અથવા તો ઘટીને વળી ૧.૦૨૭ જેટલી થતી માલમ પડે છે.

૨૮—કયાં કયાં કારણોથી માતાને દુધ ઉત્પન્ન ન થાય.

જે સ્ત્રીઓ બહુજ નાની વયે પરણે છે તેને પણ ચોક્કસ કારણોસર દુધ કમતી આવે છે. આવી સ્ત્રીઓએ બેથી ત્રણ વાર બાળકનો જન્મ આપે છે ત્યારેજ પુરતુ દુધ ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઇ વખતે શરીર ઉપર બહુજ ચરબી એકઠી થાય છે ને ધાવના ભાગ ઉપર ચરબી એકઠી થયલી હોય છે તેથી છાતી મોટી દેખાય છે પણ દુધ ઓછુ આવે છે. સ્તનનો બરોબર ઉપયોગ ન કરવાથી પણ દુધ કમતી આવે છે યાતો વારે ઘડીએ ધવડાવ્યાજ કરવાથી પણ દુધ કમતી થાય છે. ધાસ્તી, ફીકર દીલગીરી, ભવિષ્યની ચીંતા અને બીજા મનોવિકારથી પણ દુધ ઉડી જાય છે. બીજા અનેક કારણોથી સ્તનની ખામી હોય છે તેની ટીચકીમાં ખોડખામીથી સ્તનમાંથી દુધ આવવાનો માર્ગ બંધ થાય છે ને નાના દુઃખ દર્દોથી પણ દુધ કમી આવે છે.

૨૯—દુધ ખેંચવાનો એક ઉપાય.

કોઇક સ્ત્રીઓ જ્યારે બાળકોને છાતી આપે છે ત્યારે પ્રથમ દુધ બાળકને મળતુ નથી. આ રીત બહુ નુકશાનકર્તા છે, કાંકે બાળક ભુખથી

અછાડાપછાડા મારે છે, નાશીપાશીથી રડે છે અને ચીસો પાડે છે. દુધ માટે બાળક સ્તનની બોટણી મોંમાં લે છે પણ તુરત દુધ મલતું નથી. અને થોડી વારે જ્યારે દુધ આવે છે ત્યારે તે દુધ બાળકને ગુણ કરતું નથી, કાંકે બાળક નાઉમેદ થઇનેજ એ દુધ પીએ છે. આ માટે એક સહેલો ઉપાય એ છે કે માતાએ પોતાના બાળકને ધવાડયા અગાઉ સ્તનની ટીંચકીને પોતાના આંગળા ને અંગુઠાની વચ્ચમાં રાખીને જરા દબાવવી કે થોડીક વારમાં દુધ નીકળશે પછી તે બાળકને માતાએ ધવડાવવું.

૩૦—બચ્ચાને ધવાડતી માતાઓ માટે સુચણાઓ.

નાના બાળકોની માતાએ સર્વથી સાદો ખોરાક ખાવો ને જલદી જરપત થાય તેવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. ફ્રુટ વગેરે તેમજ ઇંડા, દુધ ને લગાર વધારે પુષ્ટિકારક તત્વના ખોરાકની વિશેશ જરૂર તેના બાળકના પોષણ માટે છે, પણ ગરમ ચીજો, મસાલાના પકવાનો, અચારો, ચટણી ને બીજા બીનઉપયોગી ખોરાક તજી દેવા જોઇએ, તેમજ કાઇપણ જાતના દારૂ કે કેફી પીણાઓ લેવા ન જોઇએ. વૈદક તપાસથી માલમ પડીયું છે કે કેફી પીણાથી દુધ પેદા થતુ નથી પણ લોહીને મળતા દુધ પેદા કરનારા પદાર્થ સાધારણ માણુસ કરતાં વધુ લે તો ફીકર નથી, કાકે ધવાડનારી માતાને કુદરતી રીતે તરસ તો વધુજ લાગશે. સ્ત્રોંગ ચાહને બદલે કુમરી ચાહ યા તો નરમ કોફી એક કપ જેટલી લેવાથી નુકશાન નથી. ડોકટરો મુખ્યભાગે (બાલદી) જવનુ પાણી પીવા મટે ફરમાશ કરે છે, ને એ ઉપરાંત કોકો, કાંજી, દુધ ને ડોકટરે ફરમાવેલા બીજાં પીણાઓજ પીવા કે તે કંઇક વાતે ફયદોજ કરશે. વળી માતાઓ પોતાના બાળકને પુરતુ દુધ ન મળતુ હોય તે છતાંબી ધવાડે છે પણ દુધ ન મળવાથી બાળક રડે છે તોપણ તેને ધવાડવાને ચાલુ કોશેશ કરે છે. એથી બાળક ચીરડાઉ થાય છે ને દીનપરદીન ફીકકુ પડે છે ને તાવદાન જેવું થાય છે. આવી વખતે બાળકને ઉપરના દુધ ઉપર રાખવું ફાયદાકારક છે. માતાની સ્તનની ટીચકીમાં ચોક્કસ જાતના જીવાત થાય છે માટે બાળકને ધવાડયા પછી દરેક માતાએ ટીચકીઓ (Nipples) પાણીથી ધોઇ સાફજ રાખવી, બનતા સુધી સાબુ ને ગરમ પાણીથી ધોઇ નાંખવી સારી છે.

૩૧—માતાનું ધાવણ.

માતાએ બાળકને હદ ઉપરાંત ધવાડવું નહિ. કારણ કે તેનાથી જે નબળાઇ થાય છે, તેથી તેનું માથું કોઇ કોઇ વખતે સખત દુખી આવે છે.

બાળક ૧૦) માસનુ થયુ કે તેણે ધાવણથી આસ્તે આસ્તે દૂર કરવુ જોઇએ, પણ દાંત આવતા હેાય કે માંદગી ભેાગવતું હેાય તેા હમેશ મુજબજ ધવડાવવું. ધાવણ છેાડવતી વખતે બીજા ખેારાકનુ પ્રમાણ વધારવું જોઇએ.

પહેલા માસે બાળકને ૨ થી ૨॥ કલાકેજ ધવડાવવું, બીજા માસે બે કલાકને અંતરે પછી જરા વખત વધારવેા. બાળકને હમેશાં નિયમીત ધવડાવ્યાથી સારી અસર થશે પણ બાળક જરા રડયું કે લાગલુ માતાએ ધવાડવા મંડી જવું એ દરેક રીતે નુકસાન કર્ત્તા છે કારણ કે આવી રીતે ધવાડયાથી બાળકનું પેટ ખેંચાય છે અને તેના દુખાવાથી-વધુ બુમ પાડે છે, અને તંદેારસ્તીમાં પણ બગાડેા થાય છે. જ્યાં સુધી માતાનું પુરતુ દુધ બાળકને મળે ત્યાં સુધી બીજા શલતુ ખેારાકની જરૂર નથી. પુરતેા સારેા ખેારાક ને નિયમીત કશરતેા માતાએ લેવાથી દુધ માટે ફર્યાદ કરવાનુ રહેશે નહિ. શહેરના લેાક કરતાં આ રીતમાં ગામડાના લેાકેા શ્રેષ્ટપણું ભેાગવે છે તેના કારણેા ખુલ્લી રીતે દરશાવવા પડે તેમ નથી. જે માતા બાળકને ધવાડયાથી લેવાઇ જાય છે તેને અમુક વખત ધવડાવું છેાડી દેવું જોઇએ. માતાએ ખાશ કરીને બાળકને ૧૪ થી ૧૫ માસ સુધી ધવડાવવાની તજવીજ રાખવી યાતેા બહુજ તેા ૧૮ માસ સુધીજ રાખવી.

૩૨—દુધમાં સમાયલેા એસીડનેા ભાગ અને તેનું પ્રમાણ.

દુધમાં અનેક જાતની ચીજો આવે છે તે ઉપરાત દુધમાં કારબેાનીક એસીડ, સલફ્યુરેટેડ હાઇડ્રેાજન, નાઇટ્રેાજન અને ઓકસીજન ગેસેા છે, અને વળી તે ઉપરાંત બારીક પ્રમાણમાં બીજા તત્વેા બી જણાયલાં છે, જેઓ હમેશ હાજર હેાય છે કે નહીં તેમજ શું ઉપયેાગી ભાગેા બજાવે છે તે બાબે હજુર સુધી કાંઇ નકી નીવેડાપર આવી શકાયું નથી. આ ચીજો ગેલેકટીન અને લેકટેાક્રેામ નામે છે, જે માત્ર દુધમાંજ જણાયલી છે, અને જેની શેાધ વેાલટર બલાઇથ નામે વીદ્વાને કરેલી છે. તેમજ પ્રાણી માત્રને લગતા ચેાકસ તત્વેા લ્યુસીન, પેપટેાન, ક્રીએટીન, ટાઇરેાસીન વીગેરેબી માલમ પડે છે. વળી ફ્લેશમેને જે અસંખ્ય પ્રથકરણ દુધના કીધા છે તેને આધારે દુધમાં નીચલા ખારેા હાજર રહેલા માલમ પડે છેઃ—

ફેાસ્ફેારી એસીડ	૨૮.૩૧	પેાટાશ	૧૭.૩૫
કલેારીન	૧૬.૩૪	મેગનીસ્યા	૪.૦૭
ચુનેા	૨૭.૦૦	ફેરીક ઓકસાઇડ	૦.૬૨
સેાડા	૧૦.૦૦		

આ ઉપરથી જોવામાં આવશે કે દુધ કાંઇ ચોકસ રસાયણી મીશ્રણોથી બનેલુ લાગતું નથી; તેમજ વળી તેમા ચોકસ ચીજોના મીશ્રણો અમુક અને નહી બદલાય એવા પ્રમાણુમાં બી હોતા નથી. વળી જુદી જુદી જાત અને જુદા જુદા ટોળાંની ગાયોના દુધો એક એકથી ઘણા ઉલટા છે; પણુ એ ઉપરાંત આજે જે ગાય દુધ આપે તે કાલેબી તેવુંજ આપશે એની ખાત્રી રખાતી નથી. તે વચે ઘણો હેરફેર થતો રહેતો જણાયો છે. એક પ્રાણીના દુધમાં જે ફરક પડવાના કારણો મુખ્ય કરી માલમ પડે છે. તે તેની ઉમર, દુધ આપતું કરવાને ગુજરેલો વખત, તેને આપવામા આવતા ખોરાકની જાત અને જથ્થો, તેની તંદુરસ્તી, તેની તરફ બતાવવામા આવતી વર્તણુક, જેવી કે તેનું વખતોવખત દુધ દહોવું વીગેરેમાં જણાય છે. નીચલા કોઠા ઉપરથી સાધારણ તફાવતો કેટલી હદે જણાય છે તે માલમ પડે છે:—

પાણી...	૮૦.૦૦	થી	૮૩.૬૫
ચરબી...	૨.૮૦	,,	૪.૫૦
કેઝીન–આલબ્યુમન... ...	૩.૩૦	,,	૫.૫૫
ખાડ...	૩ ૦૦	,,	૫ ૫૦
રાખ	૦.૭૦	,,	૦.૮૦

૩૩—બાળકો માટે માતાનુ દુધ ક્યારે બીન ઉપયોગી નીવડી શકે ?

બાળકોની તંદોરસ્તી માટે માતાએ નીચલાં કારણોસર પોતાના બાળકોને ખાસ કરીને ધવડાવવું ન જોઇએ.

ક. માતાનું દુધ શીકનેશથી યા કોઇ પણુ કારણુથી રોગીષ્ટ થયું હોય.
ખ. માતાને ક્ષય યાને ખહી કે તેને મળનો રોગ હોય ત્યારે.
ગ. માતા જ્યારે બહુ માંદી હોય.
ઘ. માતાના સ્તન ઉપર રોગ થયો હોય, છાતી પાકી હોય ત્યારે.
ચ. ફીકર, દીલગીરી, બીક અને એવાજ મનોવિકારથી માતાનુ દુધ ખરાબ થાય છે ને તેવુ દુધ બાળકને મળ્યાથી ઝેર જેવી અસર કરે છે.
છ. માંડી સ્ત્રીઓએ, તેમજ છાકટ સ્ત્રીઓ કે જેને કેફની ધુંઇ હમેશા રહેતી હોય.

૩૪—માતાએ ધાવણ ક્યારે છોડવવું જોઈએ ?

માતાને થતા અનેક રોગોથી જ્યારે ડૉક્ટર ના કહે તે વખતે બાળકને ન ધવાડવુ યા તો આ પુસ્તકમાં જે જે કારણો જણાવ્યા છે તે પ્રમાણે ન ધવડાવવું જોઇએ. ને પછી સાધારણ રીતે નિચે પ્રમાણે ધાવણ છોડાવવું જોઇએ છે.

માતા ને બાળક સારી તંદોરસ્તીમાં હોય તો ૧૦ થી ૧૨ માસમાં ધાવણની ટેવ જાય તો ફીકર નહિ પણ તેટલા બાળકને દાંત ફુટવાની અડચણ થઇ હોય તો ધાવણ ચાલુ રાખવુ. બાળક દુબળુ હોય તો તેની કાયનાત જોઇને છોડાવવુ.

બનતા સુધી દમવાલા બાળકને ધવડાવતી વખતે પુરતી સંભાળ લેવી. તેને થાકવી ન નાંખવુ અને જો તેની માતા તંદરોસ્ત હોય તો રાખેતા કરતાં જરા વધુ વખત ધાવ આપવી.

૩૫—દુધ માટે લેવી જોઇતી સંભાળ.

બાળક માટે જેમ બને તેમ સ્વચ્છ દુધજ મેળવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. ગમે તે દુધ મળ્યુ તે ગરમ કીધું ને તમારૂ કામ ચાલ્યુ એટલે તે ખલાશ થયું એમ ના સમજતા. ખરાબ દુધથી બાળકને અનેક તાપો લાગુ પડે છે ને કંઇક રોગો પેદા થાય છે માટે તે ઉપર ઘણીજ સંભાળ લેવી જોઇએ. દુધ કદીબી ઉઘાડુ રાખવુ નહિ કાંકે માંખ ને ધુળથી ખરબ થાય ને એવી માખો ધુળ ટેકરા અને કચરાની પેટીઓ તથા ગલીચ જગ્યાઓ વગેરેમાથીજ આવે છે. તેથી કંઇક વાતે જંતુઓ દુધમાં દાખલ થાય એ દેખાઇતુંજ છે. જેમાં દુધ રાખો, ગરમ કરો યા પાવો તે વાસણો ખાશ જુદાજ રાખવા ને દુધ બરાબર સારૂ છે કે નહિ તે ઉપર લક્ષ આપવુ. જો બેદરકાર રહ્યા તો બાળકને અતેસાર, મરડો વગેરે થવા પામે છે. બાળકને શીશીથી દુધ પાવો તો બોટરીજવાલી શીશીનો ઉપ્યોગ કરવો. લાંબી રબરની નળીવાળી શીશીનો ઉપ્યોગ કરવો નહિ કાંકે તેથી બાળકને દમ વધુ લેવો પડે છે ને તે થોડાક વખતમાંજ અસવચ્છ થઇ જાય છે ને અંદરથી સાફ પણ થઇ શકતી નથી.

૩૬—માતા દુધ કેમ વધારી શકે.

કંઇક કારણે જે માતાઓ પોતાના બાળક માટે વધુ દુધ પેદા કરતાં ન હોય તો દવા ઉપરાંત નીચલી બાબદો ઉપર ધ્યાન આપવું:—

બગડેલુ અનાજ, ખાર, ખાટુ ને ગરમ ચીજો ખાવાથી દૂર રહેવું. જે ચીજથી બદહજમી થતી હેાય (Constipation) યા જે ચીજથી તમારૂં લેાહી બગડતું હેાય એવી ચીજો ન ખાવી. જો બાળક ધાવતુ હેાય ને બીજુ બાળક ગર્ભમાં રહેવા પામ્યું હેાય તેા તે સમય માતાએ દુધ, ઘી, માખણ, ઘઉં, મગ, મધ, સાકર એવી ગુણકારી ચીજો ખાવા પીવામાં લેવી. ને ખુશીમાંજ રહેવુ. વારે ઘડીએ ગુસ્સેા દેખાડયાથી માતાનુ દુધ બગડે છે ને બળી યા ઉડી જાય છે. માતાના દુધ વધારનાર દેશી દવામાં પીપર, પીપરીમુલ, સુંઠ, ધાણા, મજીઠ છે. તે ઉપરાંત મધ, શતાવરી, વિદારીકંદ વીગેરે જણાયલા છે. સારૂ દુધ ને છાશ પીવાથી પણ દુધ વધે છે.

૩૭—માતાનુ દુધ રેાગી યા નિરેાગી પારખવાની રીત.

કંઇક માતા પેાતે પણ કદાચજ જાણે છે કે મારૂ દુધ બગડી ગયેલુ છે, ! ! બાળકને અનુકુલ છે યા નહિ ? દરેક માતા જો નાચલી રીત લક્ષમાં રાખશે તેા સહેલેથી પેાતાના દુધની પરીક્ષા કરી શકશે. માતાને જો પવનના કેાઇ પણ દુઃખથી પેાતાનુ દુધ બગાડીયુ હેાય તેા તેનુ દુધ કડવા સ્વાદનું થઇ જાય છે. જો ધાવણ કફના રેાગથી બગડે છે તેા દુધ ઘાડુ થાય છે. જો પીત્તના રેાગથી દુધ બગડીયુ હેાય તેા દુધ જરા પીળુજ દેખાય છે, અને સ્વાદે, તે ખાટુ જણાય છે. ખરૂ દુધ જો હશે તેા તે પાણીમાં મેળવીઆથી બંને મળી જશે ને સ્વાદે મીઠું લાગશે માટે દરેક માતાએ અવારનવાર પેાતાનુ દુધ તપાસવુ સારૂ છે.

૩૮—બાળકને ધવાડનારી ભાડુતી સ્ત્રીઓની પસંદગી કેમ કરવી ?

બાળકાને પરકેામને હાથે ધવડાવી તેમાં હલકી તેાખમેા ને નીચ ખવાસેા જે માતાઓ યા કુટુંબેા પેાતાના પૈસાના જોરે ને ફેશનને માટે દાખલ કરે છે તે ખરેજ શેાકજનક છે. કાં કે આવી ફેશનથી કંઇક નિર્દોષ બાળકેા અણુધાર્યા આ જહાંનથી કુચ કરી ગયલા છે ને હજુ પણ ઘણાંક મેાટા પ્રમાણમાં તેમજ મરી જાય છે. બાળકનું મરણ પ્રમાણ (Infant mortality) આજકાલ એટલી હદે પુગેલું માલમ પડે છે કે કેામની બહેતરી માટે કાંઇ ઉપાયેા તેની ખામી શેાધી કાઢી લેવા જોઇએ છે.

(૧) ધાવ માટે રાખેલી સ્ત્રીઓનેા વર્ગ ને તેનુ કુળ બરાબર તપાસવુ જોઇએ તેમજ તેના ભીત્તરના દર્દો વિષે પુરતી વૈદક તપાસની જરૂર છે.

ઘણીક સ્ત્રીઓ બચ્ચાવાલી હોય છે ને ઉલટુ સુલટુ જણાવી નોકરી મેળવે છે ને બાળકને ભૂખ્યુ રાખી પોતાના બાળકનીબી ભૂખ ઓછી કરી ખરી રીતે ધવાડતા બચ્ચાને અરધુ ભૂખ્યું રાખે છે.

(૨)—નબળા દુધવાળી તેમજ બીનઅનુભવવાળી સ્ત્રીઓ એ કામ માટે તદન બીનઉપયોગીજ છે. હલકા વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ બદફેલમાં પડેલી સ્ત્રીઓ, કોકેન અફીન ને એવીજ કેફી વસ્તુઓ છુપેથી ખાતી સ્ત્રીઓ માટે સંભાળની ઘણી જરૂર છે. તે નારી ઉપર માતાએ છુપુ લક્ષ પુગાડવુ યાતો વાળીઓએ છુપી દેખરેખ ખાશ કરીને રાખવી.

(૩) માતાને દુધ ન આવવાના કારણોથી યાતો એક જાતની મોટાઇથી ને ફેશનથી આવી ધવાડનારી ભાડુતી સ્ત્રીઓને રાખવાને રીવાજ પડીઓ છે. આવી સ્ત્રીઓ યાને ધાવ (Wet nurse) ને રાખતી વખતે બાળકોના મા બાપ કે કોઈ તેની ઘટતી તપાસ કરતુ હોય એવુ તો બીલકુલ માલમ પડતુંજ નથી માટે નીચે આપેલી થોડીક વીગતો તો ખાશ કરી તે બાળકની માતાએ (યા જો માતા મરણ પામી હોય તો તેના વાળીએ) લક્ષમા રાખવી જોઇએ છે.

(૪) ધાવને પસંદગી આપતી વખતે જોવું કે તે પરણેલી ને સદગુણવાલી છે કે નહિ ?

(૫) દયાળુ ને સારી નિતીરીતીવાલી હોવી જોઇએ.

(૬) કોઇ પણ રીતનો આજાર કે રોગ તેને ન જોઇએ.

(૭) શરિરે સ્વચ્છ ને પુરતા દુધવાળીજ જોઇએ.

(૮) થંડા સ્વભાવની ને ૩૦ વર્ષની અંદરનીજ હોય તો સારી જતન લઇ શકશે.

(૯) ખહી, દમ, કે ગરમીના કશાપણ રોગથી નિશળી જોઇએ.

(૧૦) તેના મા બાપ દીવાના ન હતા તેની તપાસ કરવી.

(૧૧) તેની નીતી વિષે ચોકસાઇ કરવી.

(૧૨) ધાવ કોઇ પણ પ્રકારે જરાપણ કેફી પીણું લેનારી ન જોઇએ.

(૧૩) તંદોરસ્ત ને સારા નિરોગી દુધવાલી જોઇએ.

(૧૪) ધાવવાલી સ્ત્રી પ્રદરના રોગથી પીડાતી ન જોઇએ.

(૧૫) ધાવ આપનારી સ્ત્રી દુધ સારૂ ચોખ્ખુ રંગમાં સફેદ ને લગાર બલુ રંગનુ હોવું જોઇએ.

૩૯—દુધનું પૃથકકરણ કરનારની જરૂર.

મુંબઇનાં તંદોરસ્તી ખાતાંએ કાલજીપુર્વક ને પ્રજાને કોઇપણ વાતે સંતોષ આપે એવું કામ તો આજસુધી બજાવેલું માલમ પડતું નથી. આપણા હેલ્થ ઓફીસરો ને એનાલીસ્ટો એ પ્રજાને આજસુધી તો ખરી વાતે ઉપયોગી નિવડયાજ નથી. આજકાલ પ્રજાને જે પાણી મળે છે તેપણ એટલું ખરાબ હોય છે કે તેથી અનેક રોગોનો જન્મ થાય છે તો દુધ ઉપર તો કયાંથી લક્ષ પુગાડે ? બજારમાં આજકાલ ગમે તેવા દુધો ને ખોરાકી વેચાય છે તેની એવાં ઓફીશરો કે તેના મદદગારોને કયાં દરકાર છે ! શહેરમાં મળતાં ને વેચાતા દુધ ઉપર તો લાખો બાળકનુ પોષણ થાય છે તે ઉપર સુખાકારીનો અગત્યનો આધાર છે, તે ઉપર આજકાલ કોણ ને કયુ ખાતું લક્ષ પુગાડે છે ? તેમાં ભેળ છે કે ચોખ્ખું છે તેની ચોકસાઇ કોણ કરે છે ? ને પ્રજાને એવા દુધો વાપરવાનો હોકમ કોણ તરફથી અપાય છે ? આજકાલ તો દુધ ઉપર વાસણ ઢાંકીને ગ્રાહકોને પુગાડીયું તેજ મુખ્ય છે પણ દુધમાં થતો ભેળ કે તે સાથે તંદોરસ્તીનો અગત્યનો સંબંધ છે–તે એમનુ એમ પ્રથકરણ કર્યા વગર પાસ થાય છે તો શા માટે દરેક વાર્ડમાં એકેક એનાલીસ્ટ દુધની તપાસ માટે રાખી તેના હાથમાંથી તપાશ હેઠળ પાશ થયલુંજ દુધ તેની સર્ટીફીકેટ સાથે બહાર પાડી પછીજ પ્રજાને માટે વાપરવાનો હોકમ નહિ આપે ? આવાં માણસો એ જ્ઞાનને લગતા આજના વખતમાં મળશે ને ચોક્કસ કાયદાઓથી તેના હાથમાં સત્તા આપ્યાથી આવા કાવત્રાઓ સહેલથી પકડી શકાશે ને પ્રજા માટે આવુ ખાતુ એક આશીર્દવાદ સમાન થઇ પડશે.

૪૦—જુદાં જુદાં જાણવરોની દુધની સરખામણી–અને તેના ગુણનું પ્રમાણ.

આપણે જે દુધ વાપરીએ છીએ તેમાં ઘણીક જાત જાતની ચીજોની હાજરી હોવાને લીધે તે એક સંપુર્ણ અને નમુનેદાર ખોરાક થઇ પડે છે, જે ખોરાકને કુદરતે જુદા જુદા પ્રાણીઓના બચ્ચાંઓની તંગીઓને પહોંચી વળવા માટે તઇયાર કરેલો લાગે છે. જયાં સુધી જાણમાં આવ્યું છે ત્યાંસુધી દરેક પ્રાણીઓના દુધમાં આવી જાત જાતની ચીજો હાજર છે. પણ એટલું ઉમેરવું અગત્યનું થઇ પડશે કે દરેક જાતનાં દુધમાં આ પદાર્થો જુદા પ્રમાણમાં જણાય છે, વાગોળનારા પ્રાણીઓના ;અને નહી વાગોળનારા પ્રાણીઓનાં દુધમાં ચોકસ આર્થીક અને શારીરીક તફાવતો હોય એ બનવા

જોગ લાગે છે. એને લીધેજ એક ગધેડી અને ઘોડીના દુધોને ચોકસ ગુણો ધરાવનારા તરીકે જાહેર કરવામાં આવે છે. જે પ્રાણીઓના દુધો માણસ જાત વાપરે છે તેઓમાં રસાયણી તત્વો શું છે તે નીચલા કોઠા પરથી જણાશેઃ—

	ગાય		બકરી	ઘેંટી
	Walter Blyth	Cameron	Vo elcker	Vo elcker
પાણી	૮૬.૮૭	૮૭.૦૦	૮૪.૪૮	૮૩.૭૦
ચરબી	૩.૫૦	૪ ૦૦	૬.૧૧	૪.૪૫
કેઝીનને આલબયુમન	૪.૭૫	૪.૧૦	૩.૫૮	૫.૧૬
ખાંડ	૪.૦૦	૪.૨૮	૪.૬૮	૫ ૭૩
રાખ	૦.૭૦	૦.૬૨	૦.૭૯	૦.૯૬

	ઘોડી	ગધેડી	માણસ
	Cameron	Chevaller and Henry	Gerber
પાણી	૯૦.૩૧૦	૯૧.૬૫	૮૮.૦૨
ચરબી	૧.૫૫	૦.૧૧	૨.૯૦
કેઝીનને આલબયુમન	૧.૯૫૩	૧.૮૨	૧.૬૦
ખાંડ	૬ ૨૮૫	૬ ૦૮	૭.૦૩
રાખ	૦.૩૬૯	૦.૩૪	૦.૩૧

૪૧—ટાઇફોઇડ (Typhoid Fever) તાવ ખરાબ દુધનું એક કારણ.

ખરાબ ભેલનું ને અસ્વચ્છ દુધ ઘણાક રોગોનુ મુખ્ય કારણ છે. ખરાબ જાનવરો ને ખરાબ દુધથી મોટે ભાગે ટાઇફોઇડ તાપ પેદા થાય છે તે ઘણીક વાતે ભયંકર રૂપ લેઇને હાનીકારકજ નિવડે છે. આથી હમેશા દુધને સારી રીતથી ગરમ કરીનેજ ઉપયોગમાં લેવું સલાહકારક છે. કે તેથી આવી ખરાબ તાવની ધાસ્તી ન રહે, આવા અસ્વચ્છ દુધથી આજ આગમચના હજારો બાળકો એવી બીમારીથી માર્યા ગયા હશે તેનો દોષ કોણને માથે મુકવો? એજ મોટો સવાલ થઇ પડયો છે. ઘણાક સુધરેલા ને આગળ વધેલા દેશોમાં ખાસ નેમેલા જોખમદાર આસામીની સર્ટિફીકેટ વગરનું દુધ વેચવાની ખાસ મનાઇ છે—ને વેચે તો કાયદાથી અનેક શિક્ષા તેને થાય છે. આવાં કાયદા

શા માટે અત્રે અમલમા નહિ લઇ શકાય. મ્યુનિસિપાલીટી લાખો રૂપીઆ બીનઉપયોગી કામો પાછળ વાપરે છે તો શા માટે આવા રૂડા અને તંદોરસ્તીના સર્વ કરતા મુખ્ય ફાયદાના કામ સારૂ પૈસા છુટથી ન ખરચે? કાં નહી કાંઇ નવી યોજના—નવા કાયદા નવા બંધારણથી પ્રજાને સ્વચ્છ દુધ પૂરૂ પાડે? કે તેથી આજ કાલ બાળમરણ પ્રમાણ જે ભયંકર રીતે આગળ વધતુંજ રહેલુ છે તેમાં યોગ્ય સુધારો થાય ને પ્રજા તંદોરસ્ત રહે.

૪૨—કેટલાં પ્રમાણમાં માનુ ધાવણ આપી શકાય?

બાળકની ઉંમર	કલાકો વચ્ચેનો અંતર	દરેક વખતે કેટલા આંસ પાવુ	૨૪ કલાકમાં કેટલા આંસ પાવું જોઇએ.
		આંસ	
૩૦ દિવશ સુધીનાં	૨ાા	૧	૧૦
૩૦ થી ૪૫ દિવશ સુધી	૩	૨ થી ૩	૧૪ થી ૧૮
૧ાા થી ૬ માશ સુધીનુ	૩ાા	૪ થી ૫	૨૦ થી ૨૪
૬ થી ૧૦ માસ સુધીનુ	૪	૫ થી ૭	૩૦ થી ૩૬
૧૦ થી ૧૨ માસ સુધીનુ	૪	૭ થી ૯	૩૬ થી ૪૦

૪૩—માતાના દુધથી બાળકને થતા રોગો.

ધણીક વખતે માતાના યા ધવાડનારી આયાના દુધથી અનેક દર્દો પેદા પડે છે. તેમાંના નિચલાં મુખ્ય છે—બાળકને કફ થાય છે, ઉલટી થાય છે, પેટ મોટુ થયેલું માલમ પડે છે, વારે ઘડીએ હાંફ થાય છે, ઝાડો કબજ રહે છે, ખાંસીનું જોર રહે છે, ને અમુક વખતે થોડો થોડો ચાલુ તાવ પણ રહે છે. આવા રોગો જ્યારે બાળકને થાય છે, તે વખતે તે તવાઈ જાય છે. ને નબળુંજ રહે છે. ને અમુક વખતે તે ધાવતુ પણ નથી. આ માટે ઘણાક ઉપાયો છે પણ ઘરમાં થઇ શકે તેમ નથી ને બાળકની માતા પોતે પણ સમજી શકે નહી, તેથીજ રજુ કરેલા નથી જો આવી નીશાની માલમ પડે તો થોડોક સમય બાળકને ધવડાવવુંજ બંધ કરવું તે માટે ડોકટરની સલાહ લેવી ઠીક થઇ પડશે કે એથી બીજા રોગોનું મૂળ મક્કમ થાય નહી.

૪૪—સર્વ કરતા શ્રેષ્ટ દુધ માતાનુંજ છે, અનુભવી ડાકટરોનુ મત શું છે ?

માતાને બાકળને જન્મ થતાંજ તેમાં દુધ ઉત્પન્ન થાય છે. માતાજ પોતાના બાળકને દુધ પાય. સીવાય એવી સ્થીતી હોય કે માતા રોગણી હોય કે એવુંજ કાંઇ અન્ય કારણ હોય.

માતા જો બચ્ચાંને દુધ ન પીવરાવે તો .માતૃસ્નેહ દીનપ્રતીદીન વધી શકતો નથી. બચ્ચાંનાં જનમ પહેલાં જરા પણ દુધ સ્તનોમાં હોતું નથી. જેવું બચ્ચું જનમવાની તઇયારી થતી જાય છે તેવુંજ દુધ પેદા થવાનું પણ શરૂ થઇ જાય છે. માતાનુંજ દુધ બચ્ચાના કોમળ શરીરને પોષણ આપવા લાયક છે. જેમ જેમ બચ્ચુ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ દુધની અવસ્થામાં પણ ફરક પડતો જાય છે. માતાનુંજ દુધ બચ્ચાંના પોષણ માટે હરેક પ્રકારે અનુકુળ છે.

ડાકટર બ્રાકટ—કહે છે કે-આ દુધ એક નમુનો છે. અને પુર્ણરૂપે પોષણકારી તેમાં શું શું વસ્તુઓ છે તે બતાવે છે. આમાં સાકર, માખણ અને પનીર (કેસીન) આ ત્રણે મોટા અંશવાળી વસ્તુઓ વીદ્યમાન છે. સ્તનોમાંથી દુધ કયાંસુધી નીકળતું રહે છે કે જ્યાંસુધી બચ્ચું બીજા પ્રકારનો આહાર પચવવાને યોગ્ય હોતું નથી. આ સઘળી બાબતો પર વીચારતા નીશ્ચય કરી શકાય છે કે "માતાનું દુધજ બચ્ચાંનો માટે અમૃત છે."

"પોતાનું દુધ પીવરાવવું એક સ્વસ્થ સ્ત્રીને માટે એટલુંજ હીતકર છે કે જેટલું તે બાળકને છે પ્રસુતના પ્રથમ માસમાં આ મંદવાડને રોકવા અને ઓછો કરવામાં કારણભુત છે ? દુધ પીવરાવવાના દીવસોમાં આ માતાનું આરોગ્ય સ્થીર રાખે છે અને વધારે છે. સ્ત્રીઓની તબીયત જેવી આ દીવસોમાં સારી હોય છે તેવી બીજે વખતે કદી હોતી નથી. ઘણીએક સ્ત્રીઓ જેઓ પ્રથમ નીર્બળ હોય છે તેઓ આ વખતે દ્રઢ અને બળવાન થઇ જાય છે. ઘણીએક સ્ત્રીઓને તુરત ગર્ભવંતી થતા રોકે છે. કેમકે વારંવાર ગર્ભ જલદી જલદી રહેવો એજ સ્ત્રીઓની વૃધ્ધાવસ્થા લઇ આવે છે. છાતીમાં ફોડલા-ફોડલી થતાં આ (પોતાના બચ્ચાને ધવરાવવું) બચાવે છે."

"સર આઇસ્ટલે કોપર જણાવે છે કે "જે સ્ત્રીઓએ ઘણાં બચ્ચાંઓને દુધ પીવરાવ્યું છે તેમની અપેક્ષાએ જે સ્ત્રીઓ વીવાહીત હોય પરંતુ નીસન્તાન હોય અથવા તો જે સ્ત્રીઓ કુંવારી રહે છે અને ઘણાં કઠીણ રોગોની ભોગ થયેલી હોય છે તેઓની છાતી કામમાં ન આવી શકે."

બીજો એક ડાક્ટર કહે છે કે "જે માતા બાળકોને પોતાનું દુધ પીવરાવે છે અને ઘણીજ ચતુરાઇથી તેમની રક્ષા કરે છે, તે સ્ત્રીઓ જ્ઞાન અને બુદ્ધી ધરાવે છે."

ડા૦ થોમસ એસ. સાથવર્થ એમ. એ ન્યુયોર્ક શહેરના બચ્ચાની હોસ્પીટલનો વડો હતો તે જણાવે છે કેઃ—

"માનુષી શરીરના અનેક કર્તવ્યોમાંથી આજ પર્યંત એટલી બેપરવાઇ કોઇ કર્તવ્યની નથી કરવામાં આવી કે જેટલી બેપરવાઇ માતાને પોતાનાંજ બચ્ચાંને દુધ પીવરાવવામાં કરવામાં આવે છે. એ વાત સત્ય છે કે સ્ત્રીના દુધ સીવાય બીજા દુધની શોધ કરવીજ રહી છે અને એ વાત ઉપર તો બહુજ થોડું ધ્યાન દેવાનું છે કે ખરાબ અને થોડા દુધવાળી સ્ત્રીઓ પોતાનુંજ દુધ ઉત્તમ અને ઘણું ઉત્પન્ન કરી શકે છે."

૪૫—માના છાતીમાનું દુધ વધારવાના ઉપાય.

ઘણીક વખતે જ્યારે માતા પોતાના બાળકને છાતીએ ધવાડવા માટે લગાડે છે ત્યારે દુધ આવતું નથી-બાળક દુધ માટે પછાડા મારે છે-ચીડાય છે ને વધુ રડે છે, ને નાઉમેદ થાય છે. જો થોડુંક દુધ આવે છે તો તે તેને કારગત લાગતું નથી, અને તેથી બાળકને અતિસાર થાય છે, તથા કોઇ વખતે ખેંચતાણનો રોગ પણ થાય છે, આ કારણે માતાના મનમાં ફીકર થાય છે ને તેથી દુધમાં બીકની અસર થાય છે. ને માતા ને બાળક બંનેને નુકશાન થાય છે. તે માટે બાળકને સંભાળવું સારૂં છે. એ માટે પ્રથમ ધવાડતી અગાઉ માતાઓએ પોતાના સ્તનની ટીંચકી બાળકના મોંમાં આપીઆ અગાઉ તેને પોતાના આંગળાં ને અંગોઠાની વચ્ચે રાખીને જરા ચોળવી એટલે દુધ નીકળવા માંડશે એમ કર્યા પછી બાળકને છાતીએ લગાડવાની કોશેસ કર્યાથી બાળક નાઉમેદ થતું નથી ને બાળકને મહેનત પણ પડતી નથી.

ઘણીક વખતે માતાજ પોતે બીક કે અમતથી પણ પોતાનું દુધ ખોહી દે છે, તેથી કાંઇબી સમાચાર એવાં માણસને એકદમ જણાવતા ઘરના માણસોએ સંભાળ રાખવી. દુધ લાવવા માટે ઘણાક ડોક્ટરો આજકાલ વિજળીનો ઉપયોગ કરે છે તે ફલેહમંદ નિવડયો છે. અને સાધારણ માણસો તે કરી ન શકે માટે તે રીતી અત્રે દરસાવી નથી.

૪૬—માતાને થતા અનેક ચાલુ રોગો-તેથી બાળકને થતા ગેરફાયદા-થોડાંક દેશી ઉપાયો.

પવન યા વાયુને લીધે દુધ બગડયું હોય તો માતાને ત્રણ દીવસ સુધી દશમુળનો કાવો પાવો, અથવા ચીત્રો, વજ, કડુ, કઠ, અજમો, ભારંગી, દેવદાર, સરલમીંદી. આવળ, પીપર અને મરીનો કવાથ કરી પાવાથી વાત (પવન)થી બગડેલું માતાનું દુધ સુધરે છે. માતાએ એ માટે જુલાબ લેવો. બસ્તી પણ લેવાય, અને સ્વેદ આદી વાતહર ઉપાયો કરવા.

બાળક જો પોતે વાતકરુષ્ટ દુધ ધાવીને તેના રોગથી પીડાતું હોય તો તેને રાસના, અજમોદ, સરળ, દેવદાર એ ચારે વસ્તુનું ચુર્ણ ઘીમાં મેળવી બાળકને ચટાડવું.

અમે તો વળી ગળોનો રસ અને દીવેલ ચટાડવું, અથવા ગળોનું સત્વ, વાયવડીંગ અને જેઠીમધ એ ત્રણેનું ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવું.

૪૭—માતાનુ દુધમાં પીતથી બગાડો.

પીતને લીધે દુધ બગડેલું હોય તો માતાએ ગળો, શતાવરી, પટોલ, લીંબડો, રતાંજલી અને શારીવા એ બધાને કવાથ કરી પીવો, નહી તો કે ત્રીફળા, કડુ, કરીઆતાનો કવાથ પાવો પીતથી બગડેલું દુધ બચ્ચાના પીવામાં આવતાં તે બાળક પીડાતું હોય તો ઉપર જણાવેલી પીત નાશક દવાઓ જે માતાને માટે લખેલી છે તે લઇને ઉમર પ્રમાણે માત્રામાં અઉપદો આપવાં.

૪૮—માતાના દુધમાં કફથી બગાડો.

કફથી દુધમાં બગાડ થયો હોય તો ધવાડનારી માતાએ સંભાળથી ઉલટીનું ઔષધ લેવું. મુતાદી ગણનો કવાથ લેવો, નહીં તો પછી તગર, કલોજી ઉરૂ, દેવદાર, અને ઇંદ્રજવનો કવાથ કરીને પીવો અથવા વળી અતીવીષ, મોથ, વજ અને પંચકોલનો કવાથ કરીનો પીવો.

માતાના કફના રોગનું દુધ પીવાથી બાળક પીડાતું હોય તો તેને જેઠીમધ, અને સીંધવ સાથનું ઘી પાવું અથવા તો સીંધવને પીપરવાળુ ઘી પાવું જેથી કરી કફ નીકળી જઇને ઝટ આરામ થાય છે.

૪૯—માતાઓએ વધુ દુધ કેમ ઉત્પન્ન કરવું?

દુધ લાવવા માટે દુધ, મલાઇ, માખણ, તલ, જવની ખીર, કાંજી, મોલટાઇન, કોડલીવર સાથનું મોલ્ટ, સેવ, હોમીની, વરમ રેલી, રવો સુજીને

ઘીમાં ખચડાવી દુધને શાકર નાખી તઇયાર કીધેલો, કોપરૂ, કોપરાંનું દુધ ને રવો, દોધીનો મુરબ્બો, ભુરા કોલાંનો મુરબ્બો, વસાણા, રાબડી, ઘઉંનું તળેલું દુધ, સીંગોડાં દુધમાં ઉકાળેલાં, દુધમાં ઉકાળેલી બદામ, દુધપાક, પુરી, વગેરે ખાવું અને ખવડાવવું.

"દશમુળની ચાહ પીવાથી પણ ધાવણ સુધરે છે. નસોતર કે મીઠી પાવળ જેવાનો સાધારણ જુલાબ અને સાદો ખોરાક એ પણ ધાવણ સુધારવાનો એક ઉપાય છે.

૫૦—બાળકોની વધુ સંભાળ લેવાની વિશેષ જરૂર.

જે બચ્ચાઓને માતાના દુધ પરજ ઉધારવામાં આવે છે તેઓને ઉનાળા દરમયાન તાજી હવા, નીયમસર ધવાડવું, અને આસાયેશ આપવાના સાદા સફાઇદાર ઇલાજો લેવામાં આવે તો તેઓને કાંઇબી ફર્યાદ કરવાને કારણ મળશે નહીં. એ વખત દરમ્યાન માતાએ પોતાના બચ્ચાને ધવાડવાનું ઘણું અગત્યનું હોવાથી તે કામને ઉતેજન મળવુંજ જોઇએ છે. ઉનાળામાં લાગુ પડતા અતીસારના કેસો જોશો તો તેમાં ૯૦)થી ઉપર ટકા દેખરેખ વગર ઉછેરવામાં આવતા બાળકો તેનો ભોગ થઇ પડતા જણાશે. એવાઓ માટે તો સ્વચ્છ ને વગર ભેળેલું દુધ મેળવીને તેને ચોક્કસ પ્રમાણમાં મિશ્રણ કરીન તઇયાર કરવામાં આવતા ખોરાક ઉપર તે રોગનો નાશ થવાનો આધાર લટકેલો છે.

(ક)—જે બચ્ચાઓને ચોક્કસ નેમી આપેલા વાજબી નુસકાઓને આધારે ઉછેરવામાં આવે છે તેઓ આસ્તે આસ્તે ઉચછેરાતા જાય છે. અને જે બાળકો ગરમ રૂતુ આવી પુગે તે આગમજ હોજરીના દરદોથી પીડાતા ન હોય છે તો પછી ઉનાળાના મહીનાઓ દરમ્યાન માત્ર નહીં જેવા રોગથી પીડાઇને તે વખત ફતેહમંદીથી પસાર કરી જાય છે.

(ખ)—બીજા હાથ પર જે બાળકને બેદરકાર રીતે પેટંટ ફુડ અથવા તો માફક નહી આવે એવી રીતે ફેરફાર કરેલાં ગાયના દુધે ઉછેરવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ એ હીંગામપર પટકાઇ પડે છે. જે બચાંઓને બેદરકારીથી અને સાયન્ટીફીક નીયમોથી ઉલટી રીતે ઉછેરવામાં આવે છે તેવાં બચ્ચાઓમાં અતીસારના રોગથી મરણનું પ્રમાણ મોટી સંખ્યામાં નીપજતું હોય છે. ઉનાળા દરમયાન દુધને સ્તરીલાઇઝ કે પેસ્ચુરાઇઝ કરવું ઠીક થઇ પડે છે ખરૂં. પણ જે દુધ જાતેજ ખરાબ હોય છે

તેને ઉપલી રીતથી જંતુના વધારા રહીત બનાવવું તદન અશક્ય છે એમ યાદ રાખવું.

(મ) દુધ ઘરે આવવા પછી તેની વાજબી સંભાળ કેવી રીતે લેવી એ માતાને શીખવવું જોઇએ છે. કે તેવી પુષ્કળ રીતો આ ચોપડીમાં થીજ મળશે.

(ધ) ઘણા ખરાબ જાતના અનીસારના રોગો દુધને વાપરવાની સુધરેલી રીત અખત્યાર કરવાથી સારા થયલા જણાયા છે. બાટલીથી ઉછેરવામાં આવતા બચ્ચાંને માટે દુધનું મિશ્રણ કેમ ઓછું વધતું બનાવીને પેસ પડની રીતે આપવું, ને બાળક તે ખોરાક પર ઉધરે તે આખા વખત દરમ્યાન એક અનુભવી ડોકટરની સલાહની જરૂર જણાય છે. તે માટે માતાને ડોકટરોએ સાદી ને ધ્યાનમાં ઉતરે એવી સુચનાઓ કરવી જોઇએ છે, ને તે પ્રમાણે કામ થાય છે કે નહી તેની તેણે દેખરેખ કે પરપૂછ રાખવી સારી છે.

૫૧—દરેક બાળકને ચોખ્ખા દુધની અગત્ય.

આગળ જણાવ્યું તેમ બાળકને ચોખ્ખા દુધની સર્વમાં વધારે અગત્ય છે. દુધ એ એવી ચીજ છે કે તે પર વિનાશક જંતુઓની તાત્કાલિક અસર થાય છે. દુધની તેથી ગાયો ભેંસોના તબેલાથી ઠેઠ બાળકના ઉપયોગમાં તે આવે ત્યાં સુધી તેની સ્વચ્છતા માટે પુરતી સંભાળ લેવાવી જોઇએ. દુધની સ્વચ્છતા વિષે ફરિયાદ થતાં ડાં. જે૦ જોન્સ્ટન, એમ. ડી. લખે છે કે પોતાને થોડો નફો થાય તેટલા ખાતર દુધમાં પાણી રેડીને કે તેની મલાઇ ઉતારી લઇને જે દુધ વેચનારાઓ દુધમાં રહેલા પુષ્ટિકારક તત્વને જાણી બુજી બગાડે છે તેમને માટે કોઇપણ પ્રકારની શિક્ષા હલકી ગણાવી જોઇએ નહિ.

૫૨—ખરાબ દુધથી બાળકને લાગુ પડતા હોજરી આતરડાંનાં દર્દો વગેરે.

એવું જણાયલું છે કે માતાના દુધમાં ઉભાણુ લાવે એવા પદાર્થો, ઝેરને નીરમળ કરનારા તત્વો (alexius agglunius) હોય છે.

બીજી જાતના દુધ ઉપર બાળકને ગુજારો કરાવાથી કરીને બચ્ચાંની સઘળી ક્રીયા કરતી શક્તિઓને હરકત નડે છે. એ હરકત વધીને એટલી બધી હદે પુગે વધે છે કે, શરૂઆતમાં બચાને પોશણ મળીને તે સારી

તંદુરસ્તી ભોગવતું જણાવવા છતાં આખરે તેની પાચનશક્તિ હદથી જયાદા રીતે બગડી જઇને તેને મળતું પોષણ વધુ બંધ થઇ ગયલું લાગે છે. એટલે હવે તેને મુદ્દલ પોશણ મળતુંજ નથી.

જે વખતે શરીર તદન નખાતું જઇને બચ્ચું સઘળી શક્તિ ખોઇ દઇને તાવદાન બની જાય છે, તે વખતે બચ્ચાંને માતાના દુધની ખુબી એટલી બધી ઉમદા જણાયલી છે.

૫૩—જુદાં જુદાં જાનવરોનાં દુધના ગુણ.

ગાયનું દુધ—આ દુધ મીઠ્ઠું છતાં કાંઇક મોરૂ છે. ગુણ લોહીને વધારે છે આંગમાં કૌવત આપે છે. પુષ્ટીને વધારી સઘલાં ગરમીના દરદનો નાશ કરે છે. બચ્ચાંના હકમાં ઘણુંજ સરસ છે સ્ત્રીને દુધની વધ કરે છે.

ભેંસનું દુધ—ગાયના દુધ કરતાં વધારે મીઠું તથા વાયદું અને ભારી છે, ગુણમાં પેટમાં પવન પેદા કરે. ભુખને બેસાડી નાખે, ઉજાગરા ઉપર સાકર સાથે ભેલીને પીવાથી ઉંઘ લાવે તથા ઉજાગરાનું ઝેર ઉતારે, એને ગરમ કીધા વગર પીવું નહી.

ગાયના દુધ કરતા એમાં પોષ્ટિક વધુ છે. જો ગાયનુ દુધ મળે તો માંદા આદમીને આ દુધ બનતા સુધી ન આપવું તેમ બાળકો માટે પણ ગાયનું દુધ સારૂ છે.

બકરીનું—મીઠું છતાં કાંઇક તુરૂં તથા હલકું છે. ગુણમાં બલબુદ્ધીને વધારે બીજા સઘળાં ગુણો ગાયના દુધને મલતા છે, પણ જેમ બકરી નાની હોય તેમ સારો ગુણ કરે છે. સ્વાદમાં તુરૂ-થંડકવાળું ને હલકું છે સારા ગુણો કરે છે. બાળકો માટે સારૂં છે કોઇવાર સ્વાદ મોરો યા તો ખારો લાગે છે.

ગધેડીનું દુધ—મીઠ્ઠું છતાં કાંઇક ખારૂ તથા ખાટ્ટું છે. એ દુધથી ભુખ સારી લાગે છે, વાયુ, કફ, હાંફણ, ઠાંસો તથા બચ્ચાંના સરવે રોગોનો નાશ કરે છે. એને તાજુજ પીવું સારૂં છે.

ઉંટડીનું દુધ.—ગરમ છતાં મીઠું તથા કાંઇક ખારૂં તથા તીખ્ખું છે. એનો ગુણ ઝેરના છુપાં દરદોનો નાશ કરે, કફને છોડવે, ઝાડો તથા પીશાબ સાફ લાવે તથા સઘળાં પેટના દરદોને ફાયદો કરે, પુષ્કળ દેશોમાં એ ઉંટડીનું દુધ બહુ પ્રમાણમાં હજુ વપરાય છે, અમુક તબીબો જણાવેલ કે એ દુધ અમુક પ્રકારના સોજા-પેટનું-ચહડવું ને પેટના રોગો ઉપર અકસીર છે-એ દુધની જાત હલકી છે.

આનું દુધ.—મીઠું તુરં સાથે હલકું તથા સરદ છે. એનો ગુણ ભુખ સારી લગાડે તથા જીવને સુખ ઉપજ કરે. બાકીનો ગુણ ગાયના દુધની બરોબર છે, એ દુધને રગતપીત્તવાળાએ નાકમાં સુંગ્યા કીધું હોય તો ઘણોજ ફાયદો થાય છે. આંખમાં ઘેકો થયો હોય અથવા ચોટ લાગી હોય તો તેમાં આંજ્યાથી ગુણ થાય છે. એ દુધથી પીત્ત-પવન દુર થાય છે વજનમા હલકું ને થંડુ છે. સ્વાદમાં મીઠું હોય છે નાતવાન માણસોને અમુક વખતે સ્ત્રીઓનું દુધ આપવાની પણ ડોકટરો ભલામણ કરે છે, એ માટે આ પુસ્તકમાં "ધાવણ" સબંધી બાબદો વાંચવાની ભલામણ કરી શકાશે.

૫૪—દુન્યાનો શ્રેષ્ટ ખોરાક તે દુધજ છે.

દુન્યાના સઘળાં તબીબો અને અનેક દેશોના લોકો દુધને એક શ્રેષ્ટ ખોરાક તરીકેજ પીછાણે છે. નાના બાળકો, નાતવાનો, માંદાઓ, અશક્તને ચાલુ બીમારીવાળાઓ વગેરે માટે દુધ એક આશીરવાદ છે. યા તો તેઓનો "જીવનનો એક ખોરાકજ છે." પ્રથમ બાળકો અમુક માસ સુધી તો પોતાના માતાનાજ દુધથી પોષાય છે. દુધમાં શું શું છે તે વિષે આ પુસ્તકમાં જે સંપૂર્ણ રીતે જણાવેલું છે એવું વર્ણન તો વાંચનારને કેઠેબી જણાશેજ નહી. માટે લક્ષપુર્વક રીતે એનો પુરતો અભ્યાસ કર્યાથી ડોકટરોના ઘરે જતા પુષ્કળ પૈસાનો બચાવ થઇ શકશે. સારૂને તાજુ દુધ અનેકોના શરિરને પોષણનુ તત્વ વધારે છે, ને તેનુ બળ વધારે છે-અનેક નાના રોગોને દુર કરે છે ને શરિરને અનેક રીતોથી કૌવત આપે છે. કોઇપણ ખોરાક કરતા જો તમો માત્ર દુધ ઉપરજ જીવો તો વર્ષો સુધી ટકી શકો. એવું દુધ ગુણકારકજ છે. એ ઉપરાંત દુધ દસ્ત સાફ લાવે છે શરિરના અવ્યયોને જોર આપે છે વિર્યનો વધારો કરે છે-જુવાણીને ટકાવી રાખે છે, શરિરનો બાંધો સરખો ને મજબુત રાખે છે. ફેર ચક્કર આવતા અટકાવે છે-છાતીના રોગો દુર કરે છે-થાક-સુળ-દાહ-હાંફણ-અતેસાર-ગર્ભસ્ત્રાવ-હરસ-પીશાબના રોગો સ્ત્રીના બીત્તરના રોગો શરિરના કોઇ પણ ભાગની નબળાઇ-ગરમીના રોગો વગેરે ઉપર બેહદ ફાયદાકારકજ છે. એવું વૈદક પુષ્કળ સાંધનોથી મને જણાયલું છે કે તેનું વિવેચણ કોઇ યોગ્ય સ્થળે ભવિષ્યમાં હું કરીશ.

૫૫—સવારનું દોયલું દુધ.

આપણાં ઘરમા સવારે જે દુધ મળે છે તે ઘણું ખરૂં રાત્રે ૧૧ થી ૧ વાગા સુધીનુંજ દોહવાયલું હોય છે અને તે વખતે લગાર થંડક હોવાથી

વજણમાં ફરક પડે છે. આ દુધ સવારે ૧૦ થી ૧૧ વાગા સુધી ઘરમાં રહે છે એટલે તેને ઉપ્યોગમાં લેતા લગભગ ૮ થી ૧૨ કલાક વચ્ચે જાય છે. તેા તેના ગુણદેાષમાં જે ફરક પડે છે તેથી પેાષ્ટીક આપનારા તત્વેાનેા ભાગ દુર થાય છે, ને તે ગુણ ત્યાર પછી આપતું નથી. માટે જેમ બને તેમ તાજુ ને નિરમળ દુધ મળે તેમ સારૂ. મુંબઇના મળતા સારામાં સારા દુધમાં ૧૫ થી ૨૦ ટકા પાણી તેા હેાય છેજ માટે દુધ સારી રીતે પ્રથમ ગરમ કરીનેજ ઉપ્યેાગમાં લેવું ને સારા વાસણેા ને સારી હવાવાળી જગ્યા ઉપરજ રાખવું.

૫૬—સાંજનુ દુધ.

આ સમયનુ દુધ સવારના દુધ કરતા વિશેશ ફરકવાળુજ હેાય છે. કાંકે દીવસે જાણવરેાને કસરત મળે છે. તેઓનું આંગ ને તબેલેા સાફ થાય છે, સૂર્યનેા તાપ પડે છે, તેથી લગાર હલકુંજ હેાય છે.

૫૭—ગરમ ને થંડા દુધના ફાયદા તથા ગેરફાયદા વિગેરે.

તબીબી મત મુજબ દુધ દેાહવાયા પછી માત્ર ૧જ કલાકમાં ઉપ્યેા- ગમાં લેવુ સારૂ જણાવે છે,—ભેંસ ને ગાયના દુધ સિવાય બીજા દુધેા શરદી પેદા કરે છે. દુધ ગરમ કરી પીધું તેા શરદી-ને કફ માટે તે સારૂ કહેવાય છે. જેઓને પીત્ત હેાય (યા બાળકને પણ હેાય તેા) તેા દુધ ગરમ કરીને પીવું સારૂ છે. બીમારેા ને નાતવાન માણસાએ ગરમજ દુધ પીવું—નબળી પાંચણશક્તિવાળાએ પણ ગરમ દુધ પીવું. અભિયાસીઓએ—સાધારણ બાળકેાએ—મહેનત કરનારે—બળ વગેરેનું જેારતું કામ કરનારે—કસરત કરનારે સેાજુ ને સાફ દુધ પીવાથી ગુણ થાય છે. કેાઇનેા બાંધેા નબળેા હેાય ને પાંચણશક્તિ બગડેલી હેાય યા નરમ હેાય તેા દુધ કાંઇક વખતે અવગુણ પણ કરે છે.

૫૮—બગડેલું યા ખરાબ દુધ.

બગડેલા યા ખરાબ દુધનેા રંગ તેના અસલ રંગ કરતા જુદેાજ માલમ પડશે—સ્વાદ ખટાસનેા અને વાસ ખરાબ હેાય છે. એ નીશાની પ્રથમ જેાવી. આ દુધ ઉપ્યેાગમાં નહીજ લેવું—રેાગેા વધારશે ને બીજા રેાગેા ઉત્પન્ન કરશે, ત્રણ કલાક પછીનું દુધ ઉપ્યેાગમાં નહી લેવું યા લેવું તેા બહુજ સારી રીતે ઉકાળીનેજ લેવું. ઘરની ગલીચ હાલત ને ખરાબ વાસણેા

મુખ્ય રીતે દુધ બગાડે છે. માટે બાળકોના દુધ માટે જેટલી સંભાળ લેવાય તેટલી સારીજ છે. કાંકે તેના બાંધાનો મુખ્ય આધાર અને તંદરોસ્તી દુધ ઉપરજ છે. બાળકના બાંધાને કોઠા પ્રમાણે અંદર પાણી યા ચાહેતું પાણી વગેરે નાંખવું હોય તો તબીબી તપાસ ને અજમાયસ પછીજ તેમ કરવું બનતા સુધી રાત્રીએ બાળક દુધ ન પીએ તો સારૂ.

૫૯—દુધ કેમ પચે છે ?

આપણી સારી જીંદગી દરમ્યાન આપણે ઓછા વધતા દુધના ખોરાક પર ગુજારો ચલાવીએ છીએ. નાના બાળકો કે પછી અશક્ત માણસો માટે દુધનો ખોરાક ચલાવી નહીં શકાય એવી જરૂરીયાતવાળો છે. કારણ કે તે પોતેજ સંપુર્ણ ખોરાક છે. તે જીંદગીના તત્વોને કામે લાગે તેવા પદાર્થોનું બનેલું છે, જેને આપણે Vitamines તરીકે ઓળખવા લાગ્યા છે, તે ઉપરાંત તેમાં પુષ્ટીકારક ને જરૂરજોગ સઘળા તત્વો સમાયલાં છે. દુધ હોજરીમાં જવા પછી થોડીજ મીનીટમાં તેનું બંધાઇને દહી બની રહે છે. એ હોજરીમાં બે કલાકો દરમ્યાન દુધના નાના કટકા એકમેક સાથે જોડાઇને મોટા આકારના બને છે. ત્યાર પછી તેઓ આસ્તે આસ્તે અજીરણના સબબે કદે નાના થવા છતાં ૫ કલાકો સુધી તો હોજરીમાં હાજર હોય છે.

કાચું દુધ પેટમાં જતા તેના કઠણ અને મોટા કટકા બંધાય છે, જ્યારે ઉકાળેલા દુધના નાના ને નરમ કટકા બને છે.

હવે જેમ આશા રાખી શકાય છે તેવી રીતે પેસ્ચુરાઇઝડ દુધ કાચા ને ઉકાળેલાં બંને દુધો વચ્ચેની જગ્યા લે છે. હવે જરપત થવાનું કામ ધ્યાનમાં લેતાં કાચા દુધને નક્કર ખોરાક તરીકે લઇશું, જ્યારે ઉકાળેલાં દુધને અરધો નક્કર પ્રવાહીની ઉપમા આપીશું. દુધને પાણી નાખી પાતળું કરવાથી તે વધારે હલકું અને વધારે પોકળ બને છે.

૬૦—વીજળીથી દુધને સ્ટ્રીલાઇઝડ કરવાના ફાયદા.

દુધમાં વિજળીક પ્રવાહ દાખલ કરીને તેને તદન સ્ટ્રીલાઇઝડ બનાવવાની રીતથી માલમ પડયું છે કે તેના અખતરા કરતા સ્ટ્રીલાઇઝડ કરવાની કે ઉકાળવાની રીત કરતાં તેથી વધારે સંતોષકારક પરીણામો આવતાં જણાયાં છે; કારણકે આ પાછલી રીતેથી કરીને દુધના પોષણ આપનારા ગુણો ઉપર ખરાબ અસર થયલી જણાઇ હતી. તપાસો ઉપરથી એવું માલમ પડયું છે કે વિજળીક રીત કામે લગાડવાના પરીણામે બેક્ટરીઆ

જંતુમાંના ૯૯.૯ ટકા જેટલા જંતુઓનો નાશ થાય છે; અને પરીણામે ખઈ રોગના જંતુ ધરાવનાર દુધ વટીક બીન નુકશાનકારક બનવા સાથે તે રોગના જંતુઓથી રહીત થાય છે. અને દુધમાં ખટાશ ઉત્પન્ન કરનાર બેકટરીયાની સંખ્યા તેથી એટલી ઓછી થઇ જાય છે કે એવી રીતે કીયા કીધેલું દુધ કાંઇજ નહી તો ઓછામાં ઓછા ૩ થી ૪ દીવસ સુધી તદન તાજુ રહી શકે છે. આવી કીયા કીધેલાં દુધને બચ્ચાંના દુધ તરીકે લાયકનું જાહેર કરવામાં સંતોષ મનાયો છે. એથી કરીને તેના રસાયણીક તત્વોનાં બંધારણ અથવા સ્વાદ વટીકમાં ફેરફાર થવાની ગવાહી મળી આવી નથી.

૬૧—દુધ ઘણું ઉત્પન્ન કરે એવી ચીજો.

જે માતાનું દુધ બહુ થોડું પેદા થતું હોય તેઓ માટે નીચલી ચીજો કાંઇક પ્રમાણમાં ફાયદો કરે છે એવુ તબીબો જણાવે છે.

દુધ લાવવા માટે કપાસીયાના બીજને ખાંડીને બુકો કરી દુધ સાથે પકાવી ખાવો.

કપાસીયાના બીજનો સોજો ખોળ મળે તો તે દુધમાં ઉકાળી પીવો.

"લેકટેગોલ" Lactagol નામની મોંઘી દવા માતાઓ પીએ છે તેમાં જોઇશું તો કપાસીયાના બીજનું તત્વજ છે.

"ગેલેકટેગોગ:" (Galactagog) નામની પેટંટ દવાઓ એ માટે વખણાયલી છે.

"સીરપ હાઇપોફોસફાઇટ ઓફ લાઇમ" ની ભલામણ પણ ઘણું તબીબો કરે છે.

કેમીકલ ફુડબી માતાએ લઇ અજમાયશ કરી જોવી.

૬૨—સ્તનમાં દુધ શા કારણે અને કેમ આવી ન શકે.

જ્યારે સ્ત્રીઓ ૩૦ વર્ષ પછી પરણે છે તેથી તેના અંદરના બાગો તેને અમુક વાતે ઉપયોગી નિવડતા નથી તે પ્રમાણે દુધ ઉત્પન્ન કરનાર અવયો પણ સુસ્તહાળ થાય છે તેથી અમુક સ્ત્રીઓને એ બાબદમાં સહન કરવું પડે છે. કાંઇક બાબદમાં અમુક ખાંમીથી સ્ત્રીને છોકરા થતાજ નથી તેથી તેના સ્તનો સુકાઇ જાય છે, અમુક રીતે જે સ્ત્રીઓ મોટીજ ઉમરે પરણે છે તેઓની બાબદમાં પણ એમજ બને છે. અમુક સ્ત્રીઓ પોતાનું અંગ ખીલવતી નથી—પરંતુ કામકાજ, ખોલ્લી હવામાં ચાલવુ, બની શકતી

કસરતો લેવી-શરિરને અનુકુળ આવતો ખોરાક વગેરેમાં બેદરકારી દેખાડયાથી પણ તેને દુધ ઉત્પન્ન થતુંજ નથી. એ ઉપરાંત જેઓ નાની ઉમરે પરણે છે. જેના અવયવો પુરતા ખીલેલા ન હોય-જેઓનો બાંધો યા શરિર બહુ શોકલી હોય-યા જે સ્ત્રીઓ દર વર્ષે બાળકોનો જન્મ આપે છે, તેઓને ખુદરતી દુધની બક્ષેશ મળતી નથી. યાને બાળકોનું પોષણ થાય તેટલું દુધ સ્તનમાંથી આવી શકતું નથી. અમુક સ્ત્રીને કોઇક વખતે શરિર ઉપર ચરબીનું પડ પણ હોય છે તેથી ચરબી છાતી ઉપર પણ ફેલાયલી હોય છે. તેવી સ્ત્રીઓને પણ નિયમીત દુધ આવી શકતુ નથી યા કોઈ સ્ત્રી એકદમજ બાળકને ધવાડ ધવાડ કરે તો પણ દુધ કમતી થાય-અને બીજા કારણો વૈદક રીતે છે તે શરિરની આળશ યાને કામધંધા વગર અભ્યાસી જીંદગી ગુજારવી-આખો વખત સુઇ રહેવું-પ્યારના જુસ્સાઓ-ખરાબ વિચારો હદ બહાર ગુસ્સો-બીક-ચીંતા-અમુક રીતોથી ધાસ્તી ખાવી-વગેરેથી દુધ ઉડી જાય છે, જો આવી વખતે બાળકને ધાવ આપવામાં આવે છે તો તે બાળકને પ્રથમ અતેસાર થાય છે ને પછી ખેંચતાણ કે જેને સાધારણ ઉપ લીચું કહે છે તે થાય છે ને કાઇક બાબદમાં બાળક મરણ પામે છે.

એનુ કારણ તબીબી મત પ્રમાણે એ છે કે માતાની બીક-ફીકર-ચીંતા વગેરેથી માતાનું દુધ સ્તનમાં ઝેરી થઈ જાય છે ને તેની અસર બાળકને થાય છે.

૬૨—કાંઇપણ દલગીરી કે ચીંતા માતાને થાય તો નિચલી રૂઢીથી કામ લેવું.

કેટલીક વખત મા પોતાના પ્યારાં બાળકને છાતીયે લગાડે છે, પણ ઉપલાં કારણે દુધ મળતું નથી, તેથી બાળક પછાડા મારે છે, અને ચીસો પાડીને રડે છે. આ પ્રમાણે થવાથી માને ઘણું દુઃખ લાગે છે; પણ તેનું કાંઇ ચાલતું નથી. બાળકે એક વખત ટીચકી મ્હોમાં લઇ ખેંચવાથી તુર્ત દુધ મળતું નથી; તોપણ થોડીવાર રહીને તેમાં દુધ આવે છે. આ વખતે માતા પાછું પોતાના બાળકને છાતીયે લગાડે તો તેને પુરતું દુધ મળે છે. એક વખત બાળક નાઉમેદ થયેલુ હોવાથી, તથા પાછળથી દુધ મળવાથી તે દુધ તેને બરોબર માફક આવતું નથી, અને તેથી બાળકને અતિસાર (એટલે પેટ છુટી જાય છે તે) તથા ખેંચનાદુનો મરજ થાય છે. માતા પોતાના બાળકને દુખી જોઇને તેના મનમાં ફેરફાર થાય છે, અને તેના મનમાં ફિકર તથા દીલગીરી દાખલ થવાથી ઉપર લખી જણાવ્યા

મુજબ દુધ ઝેરની અસરવાળું થઇ જાય છે, અને બાળક તે ધાવવાથી નાશ પામે છે. હવે બાળકને દુધથી નુકશાન ન થાય અને માને પોતાનાં પ્યારાં બાળકને થતી નાઉમેદીથી મનમાં દીલગીરી પેદા ન થાય, અને બાળકને બરાબર દુધ મળે એવા ઉપાય કરવાની જરૂર છે. એ ઉપાય તે એવી માએ પોતાના સ્તનની ટીચકી બાળકનાં મ્હોડાંમાં આપ્યા પેહેલાં તેને પોતાનાં આંગળા અને અંગુઠાની વચમાં રાખી જરા ધીબવી, એટલે તેમાં દુધ છુટશે. પછી તેમાં દુધ આવ્યા બાદ બાળકને છાતીયે લગાડવું કે પછી તેને ઉપર લખ્યા મુજબ નાઉમેદી થશે નહીં.

૬૪—માતા છતે દુધે પોતાના ફરજંદને ન ધવાડે તો-તેને થતુ નુકશાન.

અમુક સ્ત્રીઓ માતા થવા પછી પોતાના સ્તનનાં દુધનો પુરતો જથ્થો હોવા છતા, માત્ર ફેશનને ખાતર પોતાના ફરજંદોને દુધ પીવાડતા નથી તેઓના બાળકો સર્વથી પહેલા માતા તરફ અપ્રેમીજ થાય છે. ઘણીક માતાએ માત્ર નજીવા કારણે પણ આવી ધીકારવા જોગ નકલ કરે છે યાને ભાડુતી ધવાડનારીને પોતાના વહાલાઓને સોંપે છે, ને પોતે અઇયાસી ને એકલપેટી જીંદગી ગુજારે છે. આ કારણે બાળક ભૂખથી તરફડે છે ને મુડદાળ થાય છે તેને અનેક રોગો થાય છે. ને બીજી બાજુથી માતાના સ્તનમાં દુધ વધી પડવાથી તે તસતસી આવે છે. દુધના ગાંઠા અંદર બંધાય છે, ચાલુ તાવ આવે છે—છાતી ઉપર દાહે બળે છે—ને અમુક વખતે મોટે ભાગે સ્તન પાકી આવે છે. ને પરૂ બંધાય છે. ને તેવી માતાનું શરિર દીવસે દીવસે નબળું ને રોગીસ્ટ થાય છે. ભુખને ઉંઘ ઉડી જાય છે. થોડુંકખી ખાધેલું પાચન્ન થઇ શકતું નથી ને છેવટે થોડીક મુદતે દમ યા તો ખઇનો જાલીમ રોગ સદાનો થાય છે ને પછી બીનફેકટનું મરણ નિપજે છે.

ઘણીક વખતે એવી માતાને છાતી ઉપર "કેનશર" પણ થાય છે-ડોકટરોનું મત એ છે કે જો દુધ હોય ને ન ધવાડે તો સર્વથી પહેલાં ગાંઠ થાય છે—ને તેથી સારી તંદરોસ્તી ભોગવતી સ્ત્રીનું શરિરનુ સંકટ શરૂ થાય છે.

૬૫—સ્તનમાં બંધાયલુ દુધ ભયંકર સમાન થઇ પડે છે.

વૈદક પુસ્તકોના અભિયાસથી માલમ પડયું છે કે "સ્તન"ને "ગર્ભસ્થાન" એ બંને શરિરના અવ્યવોને બહુજ સબંધ છે, અને એ બેમાંથી એકને કાંઇક વાતે નુકશાન પુગે છે યા તો બગાડ થાય છે તો તેની અસર બંનેને થાય છે આ માટે એક ડોકટર જણાવેછ કે—

માને પોતાના ન્હાનાં, પ્યારાં, અને લાચાર બાળકને છાતીયે લગાડીને તેને હેત ભરેલી રીતે પેટપુરતું પોષણ આપવાના ઉમદા કામ કરતાં વળી વધારે ખુશી ઉપજાવનાર તથા સુખ બીજું શું છે? બાળકનો પોતાની માતા ઉપર, અને માતાનો પોતાના બાળક ઉપર જે પરસ્પર પ્યાર વધે છે તે આ ધવડાવવાથીજ વધે છે. જ્યારે બાળક સારી રીતે ઉછરે છે. અને પોતાની પ્યારી માતાના ખોળામાં હરતું દેખાય છે, તે વખતે માતાને કેટલો સંતોષ અને ખુશી ઉપજતી હશે વારૂ! એવી થોડીજ માતાઓ આ દુની-યામાં મળી આવશે કે જે પોતાના બાળકની પરવરશી કરવાનું જોખમ ભરેલું કામ, પોતાના બનાવનારની જરા પણ બ્હીક રાખ્યા વગર એક કોઇ બીજા ભાડુતી માણુસને સોંપશે. એવી એખલપેટી દુષ્ટ માતા પર લ્યાનત હોજો.

૬૬—નહી ધવાડનાર માતા શિક્ષાને પાત્ર છે.

આવી દુષ્ટ માને તેને લાયકની શિક્ષાનો લાભ લેવો પડે છે. માની બેસમજને લીધે તેનાં બાળકનો પ્યાર તેનાપરથી ઓછો થાય છે. એટલુંજ નહીં; પણ માનાં શરીરમાં પોતાની બેપરવાઇથી મહાભારત રોગો જન્મ લે છે. જે માતા એમ કરતી નથી એટલે પોતાના બાળકને ધવડાવે છે, તે વધારે તંદુરસ્ત અને સુખી થતી જાય છે; અને તેની છાતીમાં તે ગાંઠ વગેરે થતી નથી. કોઇજ વખત કોઇ માને પોતાની ગરીબ હાલતમાં હોવાને લીધે, અને બાળકને જોઇયે તે કરતાં વધારે દિવસ ધવડાવે તો તેથી તેની છાતીમાં આ ઉપર જણાવેલી ગાંઠ થાય છે.

૬૭—ધવાડયાથી માતાને થતા ફાયદા.

આટલેથીજ માતાની પીડા અટકતી નથી. માતાના ગર્ભસ્થાનમાં મહાભારત અને દુઃખદાયક રોગો થાય છે, અને તેનો ઘણા કાળ સુધી નિકાલ નથી થતો.

બાળકને માએ ધવડાવવાથી તેને ઘણો ફાયદો થાય છે, ધવડાવ્યાથી ગર્ભસ્થાન સંકોચ પામે છે; અને તે સંકોચ પામવાથી જે જણ્યા પછી અતિશે દસ્તાન જાય છે તેનો અટકાવ થાય છે. જ્યારે દાહાડા હોય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાન કદમાં ઘણું વધે છે, અને જણ્યા પછી પણ તે મોટું રહે છે. જો તેને ન્હાના કરવાના ઉપાય કામે ન લગાડીયે તો ગર્ભસ્થાન લબડું થઇ જાય છે, અને બહાર નીકળી આવે છે. ઘણી ખરી ઓરતોમાં એ પ્રમાણે જોવામાં આવે છે. જે સ્ત્રી ઘણી નબળી હોય છે, અને જણ્યા

પછી બેસ ફેઠ અથવા ચાલ્યા કરે છે તેને પણ આ દુઃખદાયક ગર્ભસ્થાનનું દુઃખ ખમવું પડે છે. ત્યારે એમ ન થાય તેના ઉપાય શું શું છે? તેનો ઉપાય ઇશ્વરે કરીજ મુકયો છે, અને તે આપણુને બક્ષીસ કરેલી બુદ્ધિ વડે શોધી કહાડવો જોઇયે. તે ઉપાયને શોધવા જવાની પણ જરૂર નથી: કેમકે તેથી આપણે વાકેફજ છીયે. જણ્યા પછી ગર્ભસ્થાનને ન્હાનું કરવાનું કામ માતાના પોતાના હાથમાંજ રહેલું છે. ઉપર લખ્યું છે કે બાળકને ધવડાવવાથીજ ગર્ભસ્થાન સંકોચ પામે છે, તો તે શા વાસ્તે ન કરવું અને ગર્ભસ્થાનમાં થતાં મહાભારત દુઃખને ઉત્પન્ન થવામાં કેમ અટકાવ કરવો નહીં? માને ધવડાવવાથી કેવો ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

૬૮—ન ધવાડયાથી થતા બેહદ દુઃખો.

કોઇ એવકુફ તંદુરસ્ત ઓરત પોતાના બાળકને નહીં ધવડાવે તો તેને ઉપર કહેલા ગર્ભસ્થાનનાં મ્હોટાં દુઃખ શિવાય બીજાં ઘણાં દુઃખ થાય છે તે નિચે પ્રમાણે છે.—

જે મા પોતાના બાળકને ધવડાવતી નથી તેનું ગર્ભસ્થાન અથવા જરાયું મ્હોટું અને ભારે લાગે છે; તેની કંમર તુટી જતી હોય તેમ દુખે છે; વાંસો ફાટફાટ થાય છે; ઘણી ધાત જાય છે; ઘણી વખતે ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થાય છે ઇત્યાદિ મહાભારત ખમાવશ ન થાય એવા દુઃખદાયક આજારોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

જુવો માના એખલપેટાપણાને લીધે એટલે પોતાની મોજ શોખમાં હરકત ન પડે, એટલા માટે પોતાના બાળકને ન ધવડાવેથી કેટલા દુઃખો તેને ખમવાં પડે છે. વળી ન ધવડાવેથી માને છોકરા ઉતાવળે થાય છે, અને તેથી તેની શક્તિનો નાશ થાય છે, અને ગર્ભાશયમાં દુઃખ વધે છે, અને અધુરે જવાથી રોગ થાય છે. આ પ્રમાણે જે સૃષ્ટિના નિયમને તોડે છે તેને યોગ્ય સજા ખમવી પડે છે. અને તેમાથી તેનો બચાવ થઇ શકતો નથી.

૬૯—દુઃખનું બી રોપનાર માતાજ છે.

જે મા પોતાના બાળકને ધવડાવતી નથી, અથવા બરાબર જોઇયે તેટલા દહાડા ધવડાવે નહીં, તો તેથી પોતાના બાળકના શરીરમાં પણ રોગનું બીજ રોપે છે. ઉપર કહેલાં કારણથી ઓરત વારેવારે ઉતાવળે

ગર્ભવતી થયાથી તેને પેદા થતાં બાળકના હાડકાં મજબુત હોતાં નથી; અને ઘણી વખત ખોડવાળાં થાય છે. તેના શરીર કંતાઇ ગયેલાં; અને સદા રોગિષ્ટ હોય છે; અને કદાચ એમ કરતાં ઉછરે તો તેઓ પુખ્ત ઉંમરે પ્હોચવાં નથી. નિશ્ચય પરમેશ્વરનો કાયદો ઘણો સખત અને ન્યારો છે. કોઇ આ વગર સમજે પોતાના થોડા વખતની મોજ વાસ્તે તે કાયદાને સામે થયાથી તે કુદરતી કાયદાની વાજબી શિક્ષાથી બચી શક્તી નથી.

૭૦—માતાઓનો એક ખોટો ખ્યાલ,-એવું કહેવામાં આવે છે કે બાળકને ધવાડયાથી માતાની ખુબસુરતી ફીકી થાય છે.!!!

અનેક સ્ત્રીઓ પોતાના અભ્યાસીપણે તો કોઇ માત્ર આળસાઇથી યા ઘણીક માતા તો માત્ર નજીવા કારણે પણ આ ઉત્તમ ઇશ્વરી આજ્ઞાને તર-છોડીજ નાંખે છે. કોઇક સ્ત્રીઓ વળી એવો વિચીત્ર ખ્યાલ ધરાવે છે કે, બાળકને ધવાડયાથી જવાણી ઘટે છે—કોઇકો એવો ખ્યાલ રાખે છે કે એથી ખુબસુરતી બગડે છે ને જવાણીમાં દેખાવ બુઢ્ઢી જેવોજ લાગે છે. આવાં આવાં વિચિત્રજ ખ્યાલોથી બાળકને અંતે દુર્બળતાજ લાગુ પડે છે ને બાળક ૧ થી ૩ વર્ષમાંજ મરણ પામે છે. માટે દરેક માતાએ પોતાની ઓળાદ માટે એવો સ્વાર્થી ખ્યાલ છોડીજ દેવો જોઇએ. ને પોતાના ફરજંદને કુદરતી માતા દુધનાજ ઉમદાં ખોરાક ઉપરજ શરૂઆતથી પોશન કરવું જોઇએ છે.

૭૧—માતાના દુ:ખ દર્દો-તેના ભોગ થઇ પડતા બાળકો.

આ તો દેખાઇતું છે કે અમુક રોગો જે માતાને થયલા હોય છે તે બાળકોને વારસામાં દુધ મારફતેજ મળે છે. માટે એ ઉપર માતાએ પુરતુ લક્ષ તુરતજ આપવું સારૂં છે. શરિરમાંના અંદરના રોગો—ઇરસાના રોગો-કણ્ઠમાળા ને ખશ્રી જેવા ભયંકર રોગો બાળકોને બહુજ જુવાણીમાં જે રીતે લાગુ પડે છે ને તે તેના ભોગ ઘણીક વખતે થઇ પડે છે, આ બાબદ લંબા-ણુથી લખવાને માટે આ પુસ્તક અનુકુળ નથી પણ એ માટે ડૉ. કોમ્બનું પુસ્તક વાચવાની ભલામણ કરી શકાશે.

જો એવી માતા પોતે જાણતી હોય કે પોતાને આવા રોગો છે તો બાળકને દુધ પાવાથી દુરજ રહેવું જોઇએ ને ધાવથી કામ લેવું સારૂ છે કે કમોતે બાળક મરણ પામતુ બચી શકે.

૭૨-માતાઓ જરા ફુરસુદે અભિયાસ કરો તો તમોનેજ ફાયદો છે. માતા-બાળક ને દુધ-દુધ કેમ પાવું.-કયારે પાવું-કેટલું પાવું. એ સંબધો એક દેશી ડોકટરની સલાહ ને અગત્યની સુચણાઓ વગેરે.

નાનાં બાળકોને ધવાડવવાનો કે દુધ પાવાનો આપણી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ કાંઇ પણ નિયમ જાણતી નથી કે પાળતી નથી. એવી સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન છે તેમાં કાંઇ સ્ત્રીઓનો દોષ નથી, અને તેથી એ બાબતમાં મારી બહેનો જવાબદાર નથી. સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન છે, તે દોષ પુરૂષ વર્ગનો છે, કેમકે સ્ત્રીઓ તો પુરૂષોના તાબામાં પરાધીન છે; પુરૂષો તેમને સુધારે તોજ તેઓ સુધરી શકે. સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતાને લીધે સંસારમાં આપણે જે જે દુ:ખો મુસીબતો અને અગવડો ભોગવીએ છીએ તેમાં આપણોજ દોષ છે. માટે સ્ત્રીઓને ભણાવીને તેમના આગળ ઉપયોગી જ્ઞાનનાં પુસ્તકો મુકવાં જોઇએ. અને એવાં ઉપયોગી પુસ્તકો સ્ત્રીઓ વાંચે તથા સમજે અને તે પ્રમાણે વર્તે એવી તેમનામાં રૂચિ ઉમજ કરવી, તથા સગવડ કરી આપવી, એ વાત આપણાજ હાથમાં છે. હું ધારૂં છું કે આ બાળ બરદાસનું પુસ્તક સ્ત્રીઓ માટે એક ઉપયોગી સાધણ થઇ પડશે. જરા નિચલી બાબતો વાંચો.

૭૩—અજ્ઞાન માતાથી બાળકનો મરો.

બિચારી અજ્ઞાન પુષ્કળ સ્ત્રીઓ નાનાં બાળકોને વારંવાર ધવરાવે છે, કેમકે તેમને જઠર વિગેરે સંબંધી કશું જ્ઞાન હોતું નથી. બાળક વારંવાર માંદુ શા કારણથી પડે છે, તે વારંવાર દુધને શા માટે ઓકી કાઢે છે, અને વારંવાર શા કારણથી બગાઇ આવે છે તે અજ્ઞાન માતાઓ સમજતી નથી. સ્ત્રીઓએ જઠરને ઓળખવું જોઇએ. એ જઠર શું કામ કરે છે તે જાણવું જોઇએ, અને એ જઠરમાં એકી વખતે કેટલો ઉમરે કેટલા વજનનો કેટલા માપનો ખોરાક પડવો જોઇએ તે સર્વ વાત જેમ સર્વ માણસોએ જાણવી જોઇએ, તેમ સ્ત્રીઓએ તો ખાસ કરીને એ વાતો સમજવી જોઇએ, કેમકે તેમના હાથમા નાનાં બાળકો ઉછરીને મોટા થાય છે. પરંતુ અફસોસની વાત એ છે કે, ઘણાં બાળકો ઉછરીને મોટાં થતા પહેલાં સ્ત્રીઓનાજ અજ્ઞાનથી દરદોના ભોગ થઈ પડી મરણ પામે છે.

૭૪—બાળકની હોજરીમાં કેટલું દુધ સમાય?

આ વાત દરેક બાળકની માએ જાણવી જોઇએ. તેને માટે સામાન્ય નિયમો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. થેાડા દિવસના બાળકની હોજરીમાં એકી વખતે ૧ થી ૮ નાની ચમચી (ચા પીવાની નાની ચમચી) દુધ કે ધાવણુ સમાઇ શકે. આઠ નાની ચમચા એટલે એથી અઢી રૂપીઆ ભાર.

૨ બાળક બહુજ નાજુક કદનું અને નાજુક બાંધાનું અથવા નવ માસ કરતાં ઓછી મુદતનું અવતરેલું હેાય તેા તેના હોજરીમાં એથી ઓછું દુધ સમાઈ શકે.

૩. એક માસનું બાળક થાય ત્યારે તેની હોજરીમાં એકી વખતે ૧૬ ચમચી જેટલું એટલે લગભગ ૪ થી ૫ તેાલા દુધ સમાઇ શકે. બે માસના બાળકની હોજરીમાં એકી વખતે ૭ થી ૮ તેાલા દુધ સમાઇ શકે.

૪. બાળક ઉમરે જેમ મેાટું થાય તેમ દુધ તથા ધાવણુ વધુ પી શકે, તેાપણુ અહીં ત્રિરાસીને હીસાબ કામ નહીં આવે. એક માસનું બાળક એકી વખતે ૫ તેાલા દુધ પી શકે ને પચાવી શકે. તેથી એમ નહીં સમજવું કે દર માસે પાંચ તેાલા દુધ વધારવું. બચ્ચું ઉમરે એક એક માસ વધે તેમ તેમ તેનાં દુધમાં કે ધાવણમાં એકાદ રૂા. ભાર દુધને વધારેા બસ છે. ત્રણ માસના બાળકને એકી વખતે ૭ થી ૮ તેાલા દુધ આપી શકાય, તે પણ જો બાળક તન્દુરસ્ત અને સારા બાંધાનું હેાય તેા. એક વરસના બાળકને એકી વખતે ૨૦ તેાલા દુધ આપી શકાય, એથી વધુ આપવું સલાહકારક નથી.

૭૫—બાળક દુધ ન પીએ તેનાં કારણેા વગેરે.

૫. બાળક દુધ પીધા પછી અથવા ધાવ્યા પછી ઓકી કાઢે છે અને દુધ અથવા દહીં જેવા ગાબા નીકળે છે, તે હોજરીમાં દુધ જોઇએ તેથી વધારે જવાનું પરિણામ સમજવું. હોજરીમાં પચાવવાની શક્તિ હોય તે ઉપરાંત દુધ પાવાથી કે ધવરાવવાથી બાળક ભરે છે અને દુધના જામેલાં કડકાઓ નીકળી પડે છે. કેટલાંક અજ્ઞાન બૈરાં એમ માને છે કે દુધ ખરાબ હેાવાથી તેનું દહીં થઇને નીકળી ગયું. પણ તેવું કાંઇ છેજ નહીં. હોજરીમાં દુધ ગયા પછી તે દુધ સાની હોજરીમાં દહીં જેવા કડકા થઇ જાય છે, કેમકે તેમાં પાચકરસ તુરત મળતાં દુધ ખાટું થઇ જાય છે. બાળક ઓકી કાઢે છે તે દુધ ખરાબ હેાવાને લીધે કે બાળકને કાંઇ રેાગ હેાવાને લીધે નહિ પણ હોજરીમાં તે સમાયું નહિ માટે હોજરીએ જોર કરીને ઉલટી કરાવી કાઢી નાખ્યું એમ સમજવું. જો તે વધારાનું દુધ ઉલટીથી ન

નીકળે ને હોજરીમાંજ રહે તો હોજરીમાં તથા પેટમાં દરદ કરે અને બાળક રડવા લાગે. બાળક વારંવાર બહુ રડવા લાગે છે ને બંધ પડતુંજ નથી તેનું કારણ દુધના અજીર્ણથી પેટમાં દુખવુંજ સમજવું.

૭૬—બાળકને ક્યારે-કેમ ને કેટલું ધવાડવું ?

અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ ઘણી ભૂલો કરીને બાળકને મંદવાડ લાવે છે. માટે બીનઅનુભવી સ્ત્રીઓએ નિચલી બાબતો લક્ષમાંજ રાખવી.

૧. એક માસની ઉમર સુધી બાળકને બબે કલાકે ધવરાવવું જોઇએ. બીજા માસમાં એટલે લગભગ બે માસનું થાય એટલે અઢી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરાવવું. ત્રણથી છ માસ સુધીના બાળકને ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે ધરાવવું કે દુધ પાવું. છ માસનું બાળક થયા પછી એજ ક્રમે ધવરાવવાની મુદત વધારવી. બાર માસનું બાળક થાય ત્યારે તેને ચાર વાર કરતાં વધારે વખત ધવરાવવું નહીં, કે દુધ પાવું નહીં.

૨. રાત્રે દુધ પાવાનો કે ધવરાવવા સંબંધી એવો નિયમ રાખવો કે બે માસની વય સુધીમાં જરૂર પડે તો રાત્રે એકવાર ધવરાવવું કે દુધ પાવું, તે પછીની ઉમરમાં તેને ચાલતાં સુધી શાંત રીતે ઉંઘવા દેવું અને સવારે ચાર પાંચ વાગતાં સુધીમાં બીલકુલ ધવરાવવું કે દુધ પાવું નહીં. જો બાળક રાત્રે જાગે અને ધાવવાની કે દુધ પીવાની મરજી કરે તો જરા પાણી પાવું.

દુધ પાવા સંબંધી કે ધવરાવવા સંબંધી આ નિયમો સામાન્ય છે, પછી બાળકની તબીયત, પ્રકૃતિ, દરદ, વિગેરે બીજાં કારણોને લીધે કે વૈદક સલાહને લીધે તેમાં કાંઇ ફેરફાર કરવો પડે તે કરવો. વળી બધાં બાળકોને માટે એક સરખો નિયમ થઇ શકતો નથી. તોપણ સામાન્ય રીતે ઉપલા નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી બાળક નિરોગી રહે છે ને તેને અજીર્ણ, પેટપીડ, ઓકારી, ઉલટી, તાવ, વગેરે દરદો લાગુ પડતાં નથી.

ધાવણ તથા દુધ કેવું જોઇએ તે સંબંધી પણ ઘણું જાણવા જેવું છે. તેને માટે પણ થોડા નિયમો છે. તે નીચે રજુ કરું છું.—

(ક) માને ધાવણ આવે ત્યાં સુધી બહારનું દુધ પાવું નહિં. બાળક ધાવે તેથી મા નબળી પડે, એવી ખોટી બીકથી હાલનાં સુધરેલાં લોકો માતાઓનું સ્વાભાવિક ધાવણ છોડાવી દઇને બિચારાં બાળકોના ગળામાં પશુઓનું જડ દુધ રેડે છે, અથવા હલકી વર્ણની અને હલકા સ્વભાવની

ધાવ રાખીને તેના પાસે ધવરાવે છે, તેમાં ઘણા પ્રકારની ખરાબી છે. માના ધાવણ જેવું હલકું અને બાળકની તબીયતને બંધબેસતું બીજું એક પણ ધાવણ કે દુધ હોતું નથી. હાલમાં બાળકોનું મરણપ્રમાણ મોટું આવે છે અને બાળકો નબળાં રહે છે તેનું આ પણ એક કારણ છે. આ સિવાય હલકી વર્ણની ધાવનું ધાવણ ધાવીને ઉંચાં કુટુંબના બાળકો હલકા ગુણનો વારસો મેળવે છે, કેમકે ધાવણ તથા ખોરાક પ્રમાણે ગુણ સ્વભાવ ઘડાય છે.

(ખ) ઘણીવાર માને કાંઇ રોગ હોવાથી માનું ધાવણ બગડી જાય છે; ખાટું પડે છે; માનું ધાવણ પાતળું પારદર્શક તથા સ્વાદે ઘણુંજ મીઠું હોવું જોઇએ. જો કાંઇ દુઃખ થાય છે તો ખાટું, ચીકણું અને સ્વાદે પણ બગડી ગયેલું થાય છે. માટે માએ પોતાનું ધાવણ નિત્ય જોવું જોઇએ, અને પોતે તે ધાવણ કાઢીને તપાસવું તથા ચાખવું જોઇએ. જો ધાવણ ખાટું થયું હોય કે બગડ્યું હોય તો માતાએ પોતાની તબીયત સુધરે એવા ઉપાયો કરવા તથા ખાનપાનની તજવીજ રાખવી.

(ગ) માને ધાવણ ઓછું આવતું હોય ને તેથી બાળકનું પોષણ થતું ન હોય તો ધાવણ વધે એવા ઉપાયો કરવા. દુધ છાશનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવો; ઝાઝો ક્રોધ કરવો નહી, આનંદમાં રહેવું; ને દુધ વધારવાના ઉપાયો લેવા.

(ઘ) ધાવણના અભાવે બાળકને દુધ પાવું પડે તો તે ગાયનુંજ પાવું અને તે ગાય પણ નિરોગી હોવી જોઇએ. વળી બે ચાર કે ૭ માસ સુધીના બાળકને તો ગાયનું દુધ પણ ભારે પડે છે, માટે તેમાં ત્રીજા ભાગનું પાણી ઉમેરવું તથા માના ધાવણ જેવું મીઠું કરવા માટે તેમાં જરા સાકર કે પતાસું મેળવવું. એક વરસનું બાળક થયા પછી તે ગાયનું દુધ પચાવી શકે.

(ન) આમ છતાં બહારનાં દુધ તાજાં હોતાં નથી માટે બાળકને પાવાના દુધનું બહુ સારી રીતે રક્ષણ કરીને સાચવવું જોઇએ. દુધ બગડતાં વાર લાગતી નથી, અને બગડેલું દુધ ઘણાજ વિકારો પેદા કરે છે. માટે જેમ બને તેમ તાજેતાજું દુધ વાપરવું, અને રાખી મુકવું પડે તો ગરમ કરીને પાછો ઠંડી જગામાં રાખવું, જેથી કેટલાક કલાક સુધી સારૂં રહેશે. દુધમાં દુધનો સ્વાભાવિક રંગ, વાસ, અને સ્વાદ હોય ત્યાં સુધી તે ચોખ્ખું વગર બગડેલું સમજવું, અને તેના રંગમાં, વાસમાં કે સ્વાદમાં જરા પણ ફેર પડ્યો તો સમજવું કે દુધમાં કાંઇક વિકાર બગાડ થયો છે. આવું બગડેલું દુધ બાળકને પાવું તેના કરતાં બાળકને ભુખ્યું રાખવું, તે વધારે સારૂં છે.

છેવટ નાનાં બાળકોની પ્રિય માતાઓને કહેવાનું એ છે કે, તમારા અજ્ઞાન ભરેલાં હેતથી તમે ઘણાંક વહાલાં બાળકોને ગુમાવો છો. તમો

તમારાં બાળકને વારંવાર જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર ધવરાવો છો. જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર દુધ પાઓ છો કે ખવરાવો છો, અને જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં તેમને પોષણના પદાર્થો પાયાં કરો છો. એક રોતાં બાળકને છાનું રાખવાં માટે 'છાતી' એ તમારો મુખ્ય ઉપાય છે, અર્થાત્ તમારૂં બાળક રોવા માંડે કે તમો તેને તુરત છાતીએ વળગાડી દો છો, પછી તે પેટની પીડથી રોતું હોય, અજીર્ણથી રોતું હોય કે બીજી કાંઇ પીડાથી રોતું હોય, પણ તેનો ઉપાય તમો કરતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ એવી વાતો તરફ તમારૂ ધ્યાન પણ નથી. બહેનો! તમારા ખોળામાં જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેમાંનાં ઘણાંખરા ભુખથી પણ નહિ અજીર્ણથી એટલે તમો તેમને જોઇએ તેથી વધારે ખવરાવો પીવરાવો છો તેથી તેઓ મરે છે એ વાત તમારે નિરંતર યાદ રાખીને ભવિષ્યમા વર્ત્તવું, કે તેથી બાળકોને કસોબી રીતની હાની પહોંચેજ નહી ×

૭૭—દુધની બાટલી સાફ કરવાની રીત.

અમુક રીતે કાંઇ નહી તો દીવસમાં ૬ વખત નાના બાળકને દુધ પાવું પડે છે, ને તે માટે દુધની શીશીનો ઉપયોગ થાય છે. અનેક વખતે તેને થંડાજ પાણીથી ધોય છે, પણ અમુક વખતે બે બે દીવસે શીશીની અંદર એસીડ બોરીક યા તો સોડા બાઇકારબ ગરમ પાણીમાં નાખીને શીશી સાફ કરવી જો તેમ ન થઇ શકતું હોય તો ગરમ પાણીએજ ધોવી ને શીશીની બોટલી પણ ઉલટી કરીને ઉપલી રીતેજ વારે ઘડીએ સાફ કરવી.

૭૮—બાળકનું દુધ ગરમ કેમ કરશો ?

ઘણું ખરૂં દુધ તો ગરમ કરીનેજ બાળકને અપાય છે.—જો કે તેમ કર્યાથી તેનો ગુણ લગાર (તેમાંથી "વીટામીન" નામનો ઉપયોગી તત્વ નિકળી જવાથી) ઓછો થાય છે. જ્યારે દુધ ગરમ કરવું હોય તે એક નાના વાસણમાં રાખવું ને એ એક મોટા વાસણમાં જોઇએ તેટલુ પાણી નાંખીને દુધવાળુ વાસણ તેમાં મૂકવું ને પાણી ઉકાળીને તે દુધનુ વાસણ ગરમ કરવું. એ રીતી સારી છે, એ ઉપરાંત દુધ ગરમ કરવાના વેલાતી ઘણીક જાતના વાસણો પણ આવે છે તેમાં "સ્ટ્રીલાઇઝર્સ" Sterilis-ers થાય છે, આ દુધ આખો દીવસ ખપમા આપી શકે છે. પણ ગરીબોને આ રીતિ ખરચાળુ નિવડે કરી જણાવી નથી.

૭૯—બાળકને દુધ ક્યારે ને કેટલું આપવું.

૧લા ૩ માસ સુધીના બાળકને સવારે ૫ થી ૧૧–બપોરે ૨ થી ૫ વાગા સુધી આપવું ને રાત્રે જેમ પીએ તેમ, પછી ૬ થી ૯ માસ સુધીનાં બાળકને ૩ કલાકે પછી ૧ વર્ષ સુધીને ૪ કલાકે આપવું–વચ્ચેના વખતે એકેક વાર ધવડાવવુ–ને બનતા સુધી દુધ આપવાનો ને ધવડાવવાનો વખત એક સરખોજ રાખવો કે તેથી બાળકને બુરી આદત ન પડે ને રડીને વારે ઘડીએ ખાવવાની તજબ ન કરે.

૮૦—બાળ મરણ એક તબીબનું મત

આપણા હિંદમાં જે બાળમરણ પ્રમાણ અતિશે મોટા પ્રમાણમાં થતુંજ રહેલું છે તેનુ મુખ્ય કારણ એ છે કે માબાપોનું પ્રથમ અજ્ઞાનપણુજ છે અનેક રીતોથી પોતાના બાળકોને ઉછેરમાં ગફલતી ભર્યોજ કારભાર ચલાવે છે–કાંઇ પણ સુખ શાંતિ–રૂતુઓ પ્રમાણે પહેરવેસ–ખાદ્ય ખોરાક–ચાલુ દેખરેખની કોટાઇજ છે, કંઇ ઘણા ખરા માબાપોને એવી રીતો બીલકુલ માલમજ હોતી નથી. આવુ શિક્ષણ તેઓ કોઇ પણ સ્કુલે કે સ્થળે મેળવી શકતાજ નથી તો જે સર્વથી પહેલુ સંસારીજ્ઞાન માતા થયલી ને થનારી સ્ત્રીઓમાં જોઇએ તેની કોટાઇથીજ આજકાલ બાળમરણ પ્રમાણનો આંક ભયંકર રીતે વધેલો છે એ વિષે એક તબીબ ડો. ફાર (Farr) નિચે પ્રમાણે પોતાનો અભિપ્રાય એક સ્થળે જણાવે છે કેઃ—

" બાળકોની મૃત્યુ સંખ્યા ઘણું ખરૂં પ્રસવ ક્રિયાની વિધિ, માતાઓનું યોગ્ય રીતે પાલન, જળવાયુની સ્વચ્છતા, અને આરોગ્યતાના નિયમો ન જાણવાના કારણ ઉપર આધાર રાખે છે. " ડા. બુલ લખે છે કેઃ—

" મનુષ્ય વસ્તિવાળા કોઇ દેશમાં ચાહે ગમે તેટલી મૃત્યુ સંખ્યા કેમ ન હોય પરન્તુ તેનાથી ઓછી કરી શકાય છે. "

" બાલ્યકાળમાં મૃત્યુ એજ કેવળ દંડ નથી; પણ એથી પણ અધિક ખરાબ દંડ એ છે કે તેઓ દુર્બળ શરીર ધારી સંપૂર્ણ દુઃખ ભોગવવાને જીવે છે, અને જેની પોતાના સંબંધીઓની અભિલાષા પૂર્ણ કરવાની શરૂઆત કરે છે; કે તત્કાળ મૃત્યુની સોડમાં જઇને પડે છે. " બચ્ચાંની આરોગ્યતાને બગાડવાના બે કારણો છે. પહેલી હાલત તે છે કે જે બચ્ચું ઉત્પન્ન થયા પહેલાં માતપિતાની અવસ્થા ઉપર આધાર રાખે છે. બીજી એ છે કે બચ્ચું જનમ્યા પછી બચ્ચાંને ઉછેરવા સબંધી છે.

૮૧-માતાએજ પોતાના બાળકોને દુધ પાવુંજ જોઇએ. તે માટે થોડીક માહીતી ને વધુ ખુલાસો.

એક માતા પોતાના બાળકને દુધ ન આપે તો શું શું થાય છે ને બાળકની હાલત પણ કેવી થાય છે તેનો કાંઇક ચિતાર આગળા સફાઓમાં જોયો છે અને આ એક વધુ અભિપ્રાય એક દેશી તબીબનો છે, તે આ વિષ્ય સંપૂર્ણ થાય-અને વાંચક વર્ગને કાંઇક વધુ માહિતી આ દુધ સંબંધી વિષ્યમાં મળે તેથીજ તેને સ્થાન આપવાનુ યોગ્ય ધારેલુ છે.

૮૨—જો માતા પોતાનું દુધ બચ્ચાને ન પાય તો પ્રેમ જેવો સંબંધ ન રહે.

જ્યારે દરેક સ્ત્રીને સ્તન આપવામાં આવ્યાં છે, અને બાળકનો જન્મ થતાંજ તેમાં દુધ પણ ઉત્પન્ન થાય છે તો માનો એ ઇશ્વરીય આજ્ઞા છે કે બાળકને માતાજ દુધ પાય સિવાય એવી સ્થિતિ હોય કે માતા રોગીણી હોય કે એવુંજ કાંઇ અન્ય કારણ હોય. જે પ્રમાણે પ્રકૃતિના અન્ય નિયમ તોડી શકાતા નથી તેમજ આ નિયમ તોડવામાં પણ નુકશાન છે.

પ્રકૃતિની આજ્ઞા સાફ દેખાઇ આવે છે કે જ્યાં સુધી માતાના હૃદયમાં બચ્ચાંને માટે પ્રેમ અને અનુરાગ ઉત્પન્ન ન થાય ત્યાં સુધી તેની રક્ષા અને પાળના થઇ શકતી નથી. માતા જો બચ્ચાંને દુધ ન પીવરાવે તો માતૃસ્નેહ દિનપ્રતિદિન વધી શકતો નથી. બચ્ચાંના જન્મ પહેલાં જરા પણ દુધ સ્તનોમાં હોતું નથી. જેવી બચ્ચું જન્મવાની તૈયારી થતી જાય છે તેવુંજ દુધ પેદા થવાનું પણ શરૂ થઇ જાય છે. માતાનુંજ દુધ બચ્ચાંના કોમળ શરીરને પોષણ આપવા લાયક છે. જેમ જેમ બચ્ચુ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ દુધની અવસ્થામાં પણ ફર્ક પડતો જાય છે. માતાનું જ દુધ બચ્ચાંના પોષણને માટે હરેક પ્રકારે અનુકુળ છે.

૮૩—આજની અભણ અને નાદાન માતાઓ-ઘર સંસારની બીન કેળવણીથી અને અજ્ઞાનતાથી કુમળાં બાળકોનો નિકળતો કચ્ચરઘાણ-માતાઓ બાળકને દુધ કેમ પાય છે? તેના લક્ષણો-સુખ કે દુઃખમાં અખત્યાર કરેલી દુધ પાવાની એકજ રૂઢી વગેરે.

બાળક જ્યારે જન્મ ધરે છે ત્યારે કેટલાંક બાળકોને પોતાની માતા તરફથી દુધનું પોષણ પુરેપુરૂં મળે છે અને કેટલાંક બાળકને પુરેપુરૂં મળતું નથી. જેઓને પુરેપુરૂં પોષણ નથી મળી શકતું તેવાં બાળકોને તેના પોષણને માટે બીજું દુધ પાવાની જરૂર પડે છે. તો પણ જો બાળકની રૂચિ

વિના પાચનશક્તિ વિના અને તેને પચે તેવી ગોઠવણ કર્યા વિના દુધ પાવામાં આવે છે તો છેવટ તેમાંથી બાળકનું મૃત્યુ થાય છે અથવા તો અશક્ત રહી અનેક પીડાથી પીડાય છે. બાળકને તેની માતા તરફથી કેટલીકવાર પુરૂં પોષણ નથી મળતું, એમ માનવામાં આવે છે તે વિષે વિચાર કરતાં તો એમ લાગે છે કે ઇશ્વરી નિયમ પ્રમાણે અને માતાના તથા બાળકના બાંધા પ્રમાણે, બાળકને પોષણ થાય તેટલું દુધ મળવું તો જોઇએજ એમ કરતાં પણ જો ન મળતું હોય તો કાંઇ તેમાં પારબ્ધયોગ માનવો પડે છે. એ પારબ્ધયોગ માનીને પછી તે બાળકના પોષણ માટે બીજું દુધ પાવાની જરૂર પડે છે. આ બીજાં દુધ ઉપર ઉછરનારા છોકરાં રોગરહિત અને રૂષ્ટ પુષ્ટ ભાગ્યેજ હોય છે કેમકે માનું જેવું હલકું અને પોષણકારક હોય છે તેવું બીજું દુધ હોતું નથી. બીજું દુધ તો, મોળું, ભારે અને પોષણ ન કરી શકે તેવું હોય છે. માટે બુદ્ધિમાન્ માતાઓએ અને બાળકની તજવીજ રાખનારાઓએ બાળકને રૂચિ પ્રમાણે, શક્તિપ્રમાણે અને આગળ પાછળ વિચાર કરીને દુધ જેમ ભારે ન પડે, અને પચે તે રીતે પાવું જોઇએ. જો માતાના દુધનું જરા પણ પોષણ બાળકને હોય તો બાળકને બીજું વધારે પોષણ આપવાની વધારે જરૂર જણાતી નથી. કેમકે એ માતાના ધાવણ ઉપર એ બાળક સ્વાભાવિક રીતે નભી શકે છે અને પુષ્ટ રહે છે.

આજકાલ ખેદની વાત એ થઇ પડેલી જોવામાં આવે છે કે જેઓને માતા તરફથી દુધનું પુરેપુરૂં પોષણ મળે છે એવાં બાળકોને તેનાં માતપિતા વધારે પુષ્ટ બનાવવા દુધ પાય છે. પ્રથમ તો માતાના દુધથી ધરાતાં બાળકને બીજું દુધ પાવું એજ મોટી હાનિ કરનારૂં છે. તેમાં વળી બીજું અઘટિત થાય છે તે એ કે ભેંશ અને ગાય આદિના દુધ કે જે સ્વભાવે ભારે હોય છે તેને કાઢીને રાખી મેલી પાયા કરે છે. દોવાઇને વાસણમાં જ્યાં સુધી ન આવ્યું હોય ત્યા સુધી દુધનો ગુણ કાંઇક જુદો હોય છે અને વાસણમાં આવ્યા પછી તે ગુણમાં કાંઇક ફેરપડીને વધારે ભારે અને ઓછું પોષણ કરનારૂં થાય છે. આ દુધને વાસણમાં નાંખીને અગ્નિ ઉપર મેલીને ધાડું કરવામાં આવે છે. એ ધાડું કરેલું દુધ રાખી મેલી તેમાંથી સવારથી સાંજસુધી અને સાંજથી સવાર સુધી જ્યારે છોકરૂં ઉંઘમાંથી ઉઠે કે રૂવે ત્યારે પાવામાં આવે છે. તેને તે દુધ પચે છે કે નહી, ભુખ લાગી હશે કે નહી, ઇત્યાદિ માતાને કશો વિચાર હોતો નથી. એ બિચારીને આ વિચાર કોણ બતાવે? આમ થવાથી છોકરાંને ઝાડો, મરડો, આંકડી, ઉલટી, સસણી, વિગેરે રોગો લાગુ

પડે છે. એ રોગો લાગુ થયા પછી પણ તેને માતાના દૂધ ઉપર નહિ રહેવા દેતાં બીજાં દુધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે. કેટલીક વાર તો બાળકના મોઢામાં આંગળી નાંખી માતા દુધ પાય છે. એ સમયે કાં તો દુધ ન ભાવવાથી કાંતો ભૂખ ન લાગવાથી કે કાંતો કોઈ બીજા કારણથી બાળક રોવા માંડે છે. તે વાત ઉપર ધ્યાન ન લાવીને તેના મોઢામાં ચમચાથી કે છીપથી દુધ રેડવામાં આવે છે. એ દુધ મોઢામાં પડતાં બાળક આંખો ઉંચી ચડાવી જાય છે, પગ તડફડાવે છે, અને મરવા પહેલા માણસને જેમ ડચકાં આવે તેમ દુધ ગળે જતાં બાળકને ડચકા આવે છે! એ ડચકાં હજી પુરાં ભરાઈ ન રહ્યાં હોય તો તેની વાલી માતા કે જે આ વખતે એક શત્રુના કરતાં પણ વધારે કઠણુ કામ કરનારી લાગે છે તે તેના મોંમાં બીજું દુધ નાંખે છે, કે જે દુધ એટલીજ પીડા સાથે બાળકને ગળે ઉતરે છે! અથવા ઓતરાસે જઈને નાક અને તાળવે ચડી જાય છે. આમ કરતાં કરતાં પાવા કાઢેલ દુધ પેટમા જ્યારે ઉતરી જાય છે ત્યારે માતાને સંતોષ થાય છે, પણ બાળક તો મરતાં બચ્યું હોય તેવું સુસ્ત થઇ જાય છે. કેટલીક વાર તો મોઢામાં આંગળી ઘાલી હોય તેથી બાળકના ગલોફા ફાટી જાય છે અથવા તો અતિ તણાવાથી બહુજ દુખે છે, અને કેટલીક વાર ચમચાની ધાર વાગવાથી મોહો લોહી લોહાણ થઇ રહે છે. કેટલીક વાર તો દુધ પાવાનો સમય થાય તે વેળા બાળકને જ્યારે ખોળામાં તેની માતા લે છે ત્યારે બાળક રોજની થતી પોતાની સ્થિતિ સાંભરી આવતાં રડવા માડે છે અને દુધ પાવાનો આરંભ થાય છે ત્યાં તો શરીરે પરશેવો વળી જાય છે. બળનુર નીકળી જાય છે અને એ ચાર રૂપીયા ભાર દુધ તો એક કે અરધી કલાકે માંડ માંડ તેના પેટમાં પોંચાડી શકાય છે. આ પ્રમાણે જે દુધ પાવામાં આવે છે તેનો શો ફાયદો થાય? કેવલ બાલક દુઃખી થાય અને ત્રાહિત માણસને ત્રાસ છુટે તે શિવાય કશું ફળ થતું નથી. આ દુધ તે દુધ રૂપે તે બાળકને ગુણ કરતું નથી. જે કાંઇ રૂચિથી ખાવાપિવામાં આવે છે તે જેવું ગુણ કરે છે તેવું અરૂચિથી અથવા પરાણે ખાવાપીવાથી ગુણ કરતું નથી, પણ ઉલટું અવગુણ જ કરે છે. માટે વિવેકી માતાઓએ પોતાનાં બાળકોને એ પ્રમાણે દુઃખ દેવાની જરૂર નથી. જો ધાવણથી બાળકને ઠીક પોષણ મળતું હોય તો બીજા દુધની કાંઇ જરૂર નથી. એમ કરતાં પણ જો દુધ પાવાની ઇચ્છા થાય તો બાળક પોતાની મેળે પીતા શીખે અને ભાવતું પીએ તો ગાય અથવા બકરીનું તાજું દુધ પાવાની થોડી

ટેવ રાખવી. પરાણે પાવાથી તો પછી અવખે પડી જાય છે. ગમે એવી મીઠી અને ગુણકારક વસ્તુ અવખે પડી જાય તો પછી તે વસ્તુ કોઇ દિવસ ગમતી નથી અને ગુણને બદલે ઉલટી અવગુણ કરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખીને પણ પરાણે દુધ પાવાની ટેવ માતાઓએ રાખવી ન જોઇએ. બાળકની સંભાળ દુધ પાવાથીજ પૂર્ણ થઇ રહે છે એમ માનવું એ ભૂલભરેલું છે. બાળકનું પોષણ બીજી ઘણી સંભાળથી કરવું પડે છે તેમાં વિશેષ પોષણ આ દુધ સંબંધી છે. જેઓ ચતુર માતાઓ હોય છે તેઓ તો તેની ક્ષણે ક્ષણે ભુખ્યું તરસ્યું થવાની તથા ભીના સુકાની તજવિજ રાખવાની સંભાળ રાખે છે અને ફુલની પેઠે યોગ્ય રીતે સાચવે છે, પણ જેઓ ભોટ જેવી હોય છે તેઓ કશી સંભાળ રાખી શકતી નથી અને રોગાદિકની પણ સંભાળ રાખી શકતી નથી. તેનું ફળ એ થાય છે કે પોતે તે બાળક વિનાની થઇને પછી એકાંતમાં આંસુ પાડતી ઉંડા નિસાસા મેલે છે. થાય છે, જેમ દેવની ઇચ્છા હોય છે તેમજ, તો પણ પેહેલાંથી કરેલો વિચાર કામ લાગે છે. પાછળથી કરેલો વિચાર કાંઇ કામ લાગતો નથી, એમ વિદ્વાનો કહે છે તે જાણી લેવું જોઇએ. ×

૮૪–જેવું દુધ તેવી તોખમને ખાસીયતવાળું બાળક થાય છે.

અંગ્રેજ ને બીજા પુરાણા ખાંદાનોમાં એક એવી રસમ છે કે ગમે તે થાય તો પણ પોતાની તોખમ અને પોતાના બાપદાદાનુ નામ જવા દેતાજ નથી. આજકાલ કાંઇક અભ્યાસી અનેક મોજમજાહ–અને ખરૂ જણાય તો નવી ફેશનથી અનેક માતાઓ પોતાના વ્હાલા દુધ-મળ બાળકોને ભાડુતી ધવાડનારીનેજ સોંપે છે. આ માતા પોતે જે જે ભયંકર જોખમો ખેડે છે, ને પોતાની તોખમને કલંક લગાડે છે ને પોતાના બાળકના ખવાસમાં ફેરફાર કરે છે કે તેનું બાણ મગરૂરીથી આવતું નથી. હલકી ઓરતથી ભેળસેલ ભાડુતી દુધ પીણે ઉછરેલુ બાળક મોતપણે તેવીજ નીતિરીતે દેખાડે છે, એક વખતની માતાની મગરૂરી સેંકડો વર્ષની કુટુંબની મગરૂરીનો જે આ પ્રમાણે પોતાના અજ્ઞાને જે નાશ કરે છે તે આડકત્રી રીતે કામમાં પોતે હલકુ તત્વ દાખલ કરે છે ને પોતાની ઓલાદ પણ ભવિષ્યમાં હલકીજ તોખમની ઉત્પન્ન કરે છે. આજકાલ દેખાદેખીથી એ ફેશન જે રીતે આગળ વધી છે તેનો મજબૂત હાથે અટકાવ ઘરના અધિકારીઓએ કરવો કે તેથી હલકા દુધની હલકી અસલ કોમને થાય નહી.

× ૭૬ ને ૮૩ આ બાબદ ગુજરાત તરફ જાણીતું થયલું, વૈદક માસિક વૈદ્ય કલ્પતરૂના એક આગલા અંકમાંથી ખાસ લેવામાં આવી છે.

૮૫—માતાના ગુણની બાળકમાં અસર.

આપણે જાણીએ છીએ કે એક દેશને ખીલવીને આગળ વધારવામાં માતાઓ ઘણોજ મુખ્ય અને અગત્યનો ભાગ ભજવે છે; અને તે એવી રીતે કે પોતાના બાળકોને સારી પેઠે ઉછેરીને તેઓએ આ દુન્યામાં પોતાનો કેવી રીતે રસ્તો લેવો અને દેશને ખીલવીને રક્ષણ કરવુ તેનું શિક્ષણ તે બચ્ચાંની મનની અને તનની કેળવણી મારફતે આપે છે. બચ્ચાંની મનની અને તનની કેળવણીનો મુખ્ય આધાર તે માતાના પોતાનાજ મનના અને તનની કેળવણી ઉપર રહે છે. જેમ એક સારૂ રોપેલું બી સારૂંજ ફળ પેદા કરે છે અને ખરાબ અને નાશ થયલું બી ફળનો નાશ કરે છે તેજ પ્રમાણે બચ્ચાંઓની ખીલવણીનો આધાર તેની માતાની પોતાનીજ સર્વે પ્રકૃતિઓ ઉપર રહે છે. જો એક માતા પોતાજ તનથી નબળી હોય અને કંગાળ અને દુર્બળ દેખાવની હોય, યાતો જો પોતેજ ઘણી કજીયાખોર, કપટી યા એવાજ કોઇ બીજા દુર્ગુણો ધરાવતી હોય તો તેના બાળકોને સદ્‌ગુણી જોવાની ખાહેશ તદનજ ખોટી છે, કારણ કે તે બાળકો પણ તેવાંજ દુર્બળ યાતો બદચાલના થાય છે.

૮૬—માતા થયલી સ્ત્રીઓની એક ચાલુ ફર્યાદ પુરતુ દુધ થતું નથી.

હાલના વખતના બઇરાંઓની મોટી ફર્યાદ દુધની કોતાઇનું છે "પુરતું દુધ નથી, વાસ્તે ઉપરનું શું આપવું" એ એક આજકાલ દરેક માતાને મોટો અને ખરેજ ગંભિર સવાલ થઇ પડે છે. એક વાત અતરે ઘણીજભાર મૂકીને કહેવી જોઇએ અને દરેક માતાએ તેપર અત્યંત ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ તે એ છે કે એક કવિ કહી ગયો છે તેમ 'દૂધ મે દૂધ તો મા-કા ઔર દૂધ કાહેકા '—ખરેજ માતાના દૂધથી વધુ કહો કે તેટલુંજ પુષ્ટીકારક પીણું દુનિયામાં બીજું કંઇબી બાળક માટે છેજ નહીં. માતાના દુધનો જે પુષ્ટીકારક ભાગ અને કાંઇ તેમાં સમાયેલા વીજળીક તત્વો બીજાં દુધમાં મળી શકતાં નથી. ના, એટલુંજ નહિ પણ હાલના વિદ્વાનો કહે છે કે એક માતાનું દુધ બચ્ચુ પોતે ધાવીને પીએ અને તેની માતાનું દુધ છાતીમાંથી કાઢી લઇને પછી પાવામાં આવે તેમાં પણ મોટો તફાવત પડી જાય છે અને બાળકોને તેટલુંજ અસરકારક તે નીવડતું નથી. દુધની ફર્યાદના મુખ્ય કારણો માતાનો બાંધો, ખાધ ખોરાક, જીંદગી ગુજરવાની રીત, અને એવાજ બીજા (hygienic priniciples) આરોગ્ય સંબંધી નિયમો પર આધાર રાખે છે.

૮૭—માતાની બેદરકારી એક ખોટો ખ્યાલ.

જ્યારે કેટલીક માતાઓ પોતાના બચ્ચાંને પોતેજ ધવાડવાને આતુર રહે છે ત્યારે બીજા હાથ ઉપર એવી પણ બેકદર માતાઓને આ લખનારે જોયલી અને જાણેલી છે કે તેઓ પોતાની પાસે પુરતો સારો અને પુષ્ટી-કારક ખોરાક પોતાની છાતીમાં હોવા છતાં પોતાના બાળકોને તે આપવાને સાફ ના પાડે છે અને એવું કારણ જણાવે છે કે તેમ કર્યાથી તેઓનો બાંધો, રંગરૂપ અને કદ સર્વે કરમાઇ જાય છે. પણ આતો એક ખરેજ મોટી ભૂલ, અને અજ્ઞાનપણા સિવાય બીજું કાંઇજ નથી. કારણ કે જેમ જેમ એક ઝાડ વધુ અને ફળ આપતું જાય છે. તેમ તેમ તે ઘણુંજ સરસ, ખુબસુરત અને સારી રીતે ખીલી નીકળેલું માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક બાઇ પણ પોતાના બાળકને ધવાડવાથી ઉલટો પોતાનો બાંધો દેખાવ, કરમાવી નાંખવાને બદલે ખરેજ સુધારીને ખીલવે છે, અને ઉલટી વધુ અને વધુ ખુબસુરત બને છે.

૮૮—બાળકને તડછોડી કાઢનાર માતા જાનવર કરતા બતેતર છે.

જ્યારે ખુદ જનાવરો જેવાં પોતાનાં બચ્ચાંને ખુદ પોતાનુંજ દુધ આપવાને આટલાં આતુર રહે છે અને બચ્ચાંની કેટલી બધી માયા અને મમતાથી ખીદમત કરે છે ત્યારે બીજા હાથ ઉપર માણસ જેવું શ્રેષ્ટ પ્રાણી બાણુલ અને રઢેલ થઇને પોતાના બાળકને ખોરાક જેવી અગત્યની બાબ-દમા એમ તરફડયાં મારવા દે એ ઘણુંજ બેહુંદુ અને માણસાઇ લાગ-ણીથી તદનજ વેગળું છે. આ બાબદમાં માણસ જાતે ખુદ એક હેવાન ઉપરથી ધડો લેવો ઘટે છે.

કેટલીક વખતે એક બાઇ પોતાના બચ્ચાને ધવાડતી નથી અને તેનું કારણ એમ જણાવે છે કે તેને ફુરસદ મળતી નથી, કારણ કે એકલું અટુંલું બચ્ચાં વગર હરવા ફરવા તો જવુંજ જોઇએ. નાટક–સરકસ વગેરે મજાહનો ભોગ તો કોઇની રીતે આપી શકાય નહિ. પાર્ટીઓમાં હાજરી બચ્ચાંને ભોગે પણ ઘણી અગત્યની તેમને લાગે છે. એવા દરેક જાતના ઓહાં હેડગ પોતાની ખુદ જરૂરની માણસાઇ ફરજને ભૂલી જઇને એક ઘણી ગંભીર અને નહિ તામોશ થઇ શકે અને કદી પણ નહિ માફ થઇ શકે તેવી ભુલ કરે છે.

અલબતાં બહુજ જુજ બનાવોમાં કેટલાક અપવાદો છે, જેમાં માતાનું દુધ બાળકને માટે મુદલ સલાહકારક નથી, પણ તેવા સંજોગો સિવાય બીજી માતાઓમાં તો ત ઘણુંજ અગત્યનું છે. ×

× આ ૮૫–૮૬–૮૭–૮૮ ફકરાંઓ ડૉ૦ ધનજીશાહ ન. મુચીઆએ [પારસી સુવાવડખાના ને પારસી ફીવર હૉસ્પીટાલ આગળા હાઉસ સરજન] અમારા મસિકમાં લખેલા લેખમાંથી લેવામાં આવેલા છે.

૮૯—દુધની એક સારી ચીજ માખણ અને તેનો ઉપયોગ.

માખણ પ્રાણી માત્રની બીજી બધી ચરબીઓ કરતા સહેલાઇથી પચી જાય એવું છે, તેના કાંઇક કારણો એવાં છે કે તેમાં ચોકસ જાતની એસી-ડોની હાજરી જણાય છે. લોહી વગરની હાલતના તેમજ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇના ઘણાક કેસોમાં ખોરાક સાથે માખણનો જથ્થો વધુ આપવાથી કરીને ઘણા લાભકારક પરીણામો આવે છે. વળી માખણ ઘણાક કુટુંબો સારૂં ખોરાકમાં કરકસર કરવા માટે એક સારૂં સાધન છે. છોકરાંઓના ખોરાક સારૂં માખણનો જથ્થો કમી કરવા કરતાં ગોસ્ટનો જથ્થો કમી કરવાનું વધારે સારૂં છે. છતાં માખણને તળવા સારૂં ઉપયોગ કરતાં તેને સાદ હદથી જ્યાદા વીશ્વાસ રખાય છે. અતીશય ગરમીથી તેના તત્વો છુટા પડી જઇને તેનો દુર્ગંધ સરીખો વાસ નીકળે છે.

૯૦—માખણને કેમ જાળવી રાખશો ?

માખણને ૪૦થી ૮૫ ડીગ્રી (સેન્ટીગ્રેડ)થી પીગળાવવામાં આવે છે, અને તેની ચરબી જુદી પાડવામાં આવે છે અને હજી ગરમ હોય એટલામાં ચમચાએ ચારવવામાં આવે છે, અને ચારવતી વખતે તેમાં ૧ રતલ માખણે ૩૦ ગ્રામ જેટલું નીમક ઉતારવામાં આવે છે. આ નીમકને અતીશય ગરમી લગાડીને ગરમ કરી પછી તેને ૪૫ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ જેટલું ગરમીવાળું રાખી તે ઉમેરવામાં આવે છે. એ પછી પેલા વાસણને બેથી ત્રણ કલાક ગરમ જગ્યાએ રાખી મુકે છે જેથી પેલું માખણ પ્રવાહી હાલતમાં રહે છે અને તે દરમ્યાન પેલા મીક્ષરને વખતોવખત હીલવવામાં આવે છે તે પછી એક ગરમ પાણીવાળી ગરણીમાં રૂ મુકીને પેલું ગરમ માખણ રેડવામાં આવે છે અને તે ફીલ્ટર થયલાં માખણને બાટલીઓમાં રેડીને મજબુત રીતે પેક કરવામાં આવે છે અને પછી અંધારી જગ્યાએ મુકવામાં આવે છે.

હવે જ્યારે માખણનો ઉપયોગ કરવાનો હોય ત્યારે તેને ૪૫ સેન્ટી-ગ્રેડની ગરમીથી પીગળાવીને પછી તેના ૮૫ ભાગ લઇ તેમાં ૧૫ ભાગ તાજુ દુધ નાખીને બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી હીલવવામાં આવે છે. આ ઇમલશનને

પછી આઇસનાં પાણીથી થંડુ પાડવામાં આવે છે. આવી રીતે જાળવી રાખેલું માખણ અથવા ઘી કાંઇજ નહીં તો એક વરસ સુધી જેવું ને તેવું રહેશે.

૮૧—સારૂ ને સસ્તું દુધ કોણ આપે છે? ક્યાં મળે છે?

મુંબઇમાં વસતા લાખો માણસોની ચાલુ એકજ ફર્યાદ છે. "અમોને સ્વચ્છ સારૂ નિર્મળ દુધ મળતુંજ નથી તો બાળકને ક્યાંથી પાઇએ." સાધારણ માણસ પણ જણાવશે કે બાળક માટે સ્વચ્છ દુધની વિશેષ જરૂર છે. પણ હજુ તે માટે કશાબી પગલાં લેવાયાજ નથી. કાંઇ પણ ગોઠવણ થઇ નથી ને બીનફીકરનાજ બાળકો હજારોની સંખ્યામાં માર્યાં જાય છે–અને આ શેહેર ઉપર કાળો દાઘ પડે છે. જ્યાં આસુદા બાળકો હોય છે તેઓનું કુટુંબ આસુદ હોય છે દરેકો હસતા હોય છે. રમતા હોય છે. ખેલ કરતા હોય છે. ને તેવાં કુટુંબનો વખત ખરૂ પુછો તો આનંદમાંજ પસાર થાય છે. પણ આવા બાળકો તો ફુલની માફક કરમાઇ જાય છે ને રોઇને સ્વર્ગવાસ થાય છે. એ કરોડોની ઉઠળપાઠળ કરતું આપણા શહેર વિષે શું કહેવાય? અનેક રીતોથી મોજસોખના સાધણો વધે છે. ને બીજા અનેક સુધારાઓ થાય છે પણ આ ભવિષ્યની પ્રજા માટે આજસુધી કાંઇપણ થઇ શક્યું નથી એ દીલગીરી જેવુંજ છે.

૮૨—સરકારે યા મ્યુનિસીપાલીટીએ આ દુધનો સવાલ હવે ઉપાડી લેવોજ જોઇએ.

આજકાલ મુંબઇની વસ્તી જે રીતે વધી છે તે પ્રમાણમાં સુખાકારીની બાબદમાં આપણુ શહેર સુધરાઇખાતુ ગોકળગાય જેવુંજ છે–આજે ૧૨ લાખની વસ્તીમાં દરરોજનું કેટલાં લાખ શેર દુધ પ્રજાને જોઇએ? તે માટે શું સત્તાવાળા અજ્ઞાનજ છે? ચાહ માટે–નાતવાને માટે, ને બાળકો માટે જે જંગી દુધનો જથ્થો જોઇએ, તે જથ્થો માત્ર મુંબઇમાંજ ૩ લાખ શેર રોજ જોઇએ. તો આ જગી ખર્ચ તેમજ જંગી આવકનો કારભાર મ્યુનિસીપાલીટીએ યાતો સરકારે ઉપાડી લઇ સેંકડો બાળકો વગેરેને નાહકના માર્યાં જતા બચાવી લેવા જોઇએ. મુંબઇના પરાંઓમાં આ જરૂરના કામ માટે પુષ્કળ જગ્યાઓ જંગલ પાડીને ત્યાં હજારો દુધાળા જાણવરોને ઉછેરીને તાજુ ને સ્વચ્છ દુધ મુંબઇના રેહેવાસીઓને મળે તેવાં ઉપાયો લેવા જોઇએ. અત્રેલા તબેલાને ત્યાંના માણસો–ને આસપાસ જગ્યા બહુજ

સ્વચ્છ ને ખુલ્લી હોય તોજ જાનવરો અગ્રે આસુદા રહે ને સારૂ દુધ આપે પણ એવું છેજ ક્યાં ? આ માટે સરકારે ખાનગી કુંપનીઓને ઉત્તેજન આપી-રેલવેમાં દૂરથી દુધ આવી શકે તે માટે બહુજ કમતી દર રાખીને સગવડો ને સવળતા કરી આપવી-આજકાલ પ્રજાને જે રીતે દુધ મળે છે તેજ રીતિઓ જો ચાલુ રહી તો હજુર બાળમરણ પ્રમાણમાં ઉછાળોજ જણાશે. માટે જોખદાર અધિકારીઓએ વિચાર કરી-પોતે ચાલુ સ્થિતિ જોઇ હવે દરેક રીતે ઘટતા પગલાં લેશે તો એક સારામાં સારૂ પૂન્યનું કામ કરી આપીસ મેળવશે.

૯૩—દુધને લગતો એક કાયદો. દુધ પર મ્યુનીસીપાલીટીઓની ખાસ ચોપવંતી દેખરેખની જરૂર.

સવાલ એજ છે કે મ્યુનીસીપાલીટીઓએ દુધપર પૂરેપૂરી દેખરેખ રાખી સ્વચ્છ દુધ પૂરૂં પાડવાનું કામ કરવું એવા મતપર વિદ્વાનો આવ્યા છે. ૧૯૦૬ના અરસામાં ફિન્સબરી મ્યુનીસીપાલીટીએ ગાયો અને ખેતરો રાખી ચોખ્ખું દુધ પૂરૂં પાડવાનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો, અને તેનું પરિણામ આશ્ચર્ય-કારક આવ્યું. મ્યુનીસીપાલીટીની ડેપોના દુધનો ઉપયોગ કરનાર બાળકોમાંથી ૮ ટકા જેટલાં બાળકો દર મહિને વજનમાં અર્ધો શેર કરતાં વધારે થયાં હતાં, ૨૦ ટકામાં દર મહિને ૦ાા સેર વજન વધ્યું હતું, અને દર હજારે મૃત્યુ પ્રમાણ ૧૪૮.૬ પરથી ઉતરી ૫૯.૧ સુધી આવ્યું હતું.

૯૪—મ્યુનીસીપાલીટીઓ તરફથી બાળકો માટે દુધની ડેપોઓ ખોળવાની જરૂર.

બાળકો માટે ઉપયોગમાં આવતા દુધની સ્વચ્છતા જાળવવા ખાતર યુરોપ અને અમેરિકામાં દુધની ડેપોઓ ખોલવામાં આવી છે, જ્યાં ઝેરી જંતુઓરહિત કરેલું અને સ્ત્રીનાં સ્તનમાંથી નીકળતા દુધ જેવું હલકું બનાવેલું દુધ ગરીબ બાળકોને પૂરૂં પાડવામાં આવે છે. આવી એક ડેપો ફ્રાન્સમાં સને ૧૮૯૨ માં પ્રથમ નીકળી હતી, સને ૧૮૯૩ માં ન્યુયોર્કમાં ઓનો૰ નથન સ્ટ્રેસ નામના ગૃહસ્થે પોતાને ખર્ચે એક એવા પ્રકારની ડેપો ઉઘાડી હતી, જ્યાં દર મહિને ૨,૫૦,૦૦૦ દુધની શીશીઓ અપાતી. આના પરિણામ તરીકે ન્યુયોર્કમાં પાંચ વર્ષમાં બાળકોના મરણનું પ્રમાણ દર હજારે ૯૦.૬ પરથી ઉતરી ૬૧.૨ સુધી આવ્યું હતું અને

આમ દર હજારે ૨૯.૪ બાળકો બચ્યાં હતાં. લીવરપૂલમાં ૧૯૦૧ થી આવા પ્રકારની ડેપો ખોલવામાં આવી હતી, અને ૧૩,૦૦૦થી ૧૪,૦૦૦ બાળકોને તે દ્વારા દુધ પૂરૂં પાડવામાં આવતું. આ ડેપો મ્યુનીસીપાલીટીના ખર્ચે ચાલતી, અને તેના પરિણામે ૭,૫૨૦ કેસની તપાસ કરતાં દર હજારે ૧૭૧ બાળમરણને :બદલે ૯૬ નું પ્રમાણ આવ્યું હતું. પરંતુ આવી જાતની ડેપોમાં એક ખામી એ જોવામાં આવી કે દુધને શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા એક છેડે થવાને બદલે બીજે છેડે થતી. એટલે કે ઢોરોના તબેલામાંથીજ તેની સ્વચ્છતા માટે જે નજર રાખવી જોઇએ. તેને બદલે બાળકોના ઉપયોગમાં તેને લેતી વખતેજ રખાતી હતી.

૯૫—બાળકોના હીત માટેની એક યોજના. શું આ યોજના અત્રે ન થાય ?

બાળકોના ઉપયોગમાં આવતાં દુધ ઉપરાંત તેમની ઘરમાં જે માવજત થવી જોઇએ તે પર લક્ષ આપવાની કંઇ ઓછી જરૂર નથી. આ વિચારથી ઇંગ્લાંડમાં ૧૯૦૬ ના નવેમ્બરમાં હડર્સફીલ્ડ શહેરમાં એક યોજના અમલમાં મૂકાઇ, અને તે દ્વારા લૉન્ગવુડ જીલ્લામાં જે જન્મેલું બાળક એક વર્ષ સુધી જીવે તેને ત્યાંનો મેયર (એલ્ડરમેન બ્રોડબેન્ટ, જે. પી.) એક પૌન્ડ ઇનામ તરીકે આપતો. યોજનાનો મુખ્ય હેતુ એ હતો કે ૪૮ કલાકમાં નવા જન્મેલાં બાળક વિષે ખબર મેળવી વખતો વખત તે બાળકોની માવજત માટે તેમની માતાઓને યોગ્ય સલાહ અને મદદ આપવાને હેલ્થ ઓફિસરની દેખરેખ નીચે સ્ત્રીઓની મંડળીએ ઘરેઘર ફરી મુલાકાત લેવી. આવી મુલાકાતો વખતે માતાઓને પોતાનાં બાળકોની માવજત પોતે જાતેજ કરવાની, અને પોતાના ઘરમાં રહીને કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી, અને જ્યાં તેમ બની શકે તેમ ન હોય ત્યાં અન્ય યોગ્ય સલાહ અપાતી. ૧૯૦૮ માં આ યોજનાનો રીપોર્ટ બહાર આવ્યો તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ૩૯ અઠવાડીઆમાં બાળમરણનું પ્રમાણ ૮૫ નું હતું, જ્યારે તેના આગલા વર્ષમાં તેટલાજ વખતમાં બાળમરણનું પ્રમાણ ૧૩૮ હતું. આમ દર હજારે ૫૩ બાળકો ૧૦ મહિના કરતાંએ ઓછા સમયમાં બચાવી શકાયાં હતાં. રીપોર્ટવાળા વર્ષના ૭ માથી ૯ મા મહિનામાં જીલ્લાનાં ૭૬ ગામોમાં બાળમરણનું પ્રમાણ ૧૧૦ હતું, જ્યારે હડર્સફીલ્ડમાં ૬૨ નું હતું, અથવા તો બીજા ગામોના મુકાબલે ૪૪ ટકા જેટલું ઓછું હતું, એટલે કે, હડર્સફીલ્ડમાં બીજાં ગામોના પ્રમાણમાં બાળમરણ થયાં હોત

અને જે બાળકોની સંખ્યા જીવતી રહેવા પામી હોત તે કરતાં ઉપરની યોજનના પરિણામે ૨૬ બાળકો વધારે જીવતાં હતાં. આ પરિણામ માત્ર ૧૩ અઠવાડીઆમાંજ આવ્યું હતું. બાળસંરક્ષણના આવા પ્રયત્નમાં હડર્સફીલ્ડ ઇંગ્લાંડના બીજા શહેરોમાં પહેલે નંબરે આવે છે, અને તેનું અનુકરણ બીજાં શહેરોએ પણ કર્યું છે ત્યારે આ દેશ પાછળ કાં છે?

૯૬—માતાના દુધની પરિક્ષા કરાવવી જોઇએ.

આપણા દેશમાં બાળકની માતા કાંઇ બહુજ મોટું કારણ હશે તોજ યાને ડૉકટર જ્યારે જણાવશે ત્યારેજ પોતાના દુધની પરિક્ષા કરાવશે. કોઇ સારી લેબોરેટરી Laboratory માં કરાવે તો તેના ગુણદોષ જણાય ને તે દુધ ખાંમીવાળું છે યા નહી તે પણ જણાય–ને બીજું દુધ ચાલુ કરી શકાય–કાંઇકોને એવો ખ્યાલ વટીક હોતો નથી ને ચલાવી લે છે તે ઘણીક વખતે દુઃખદાયક થઇ પડે છે. સ્ત્રીઓનાં દુધની પરિક્ષાના સહેલા ઉપાયો પણ છે. હાલ એક સાદું અને થોડા મુલ્યનું યંત્ર આ હેતુ માટે તૈયાર કર્યું છે. આ યંત્રનું નામ "સેન્ટ્રીફ્યુજ" (Centrifuge) છે. તે મૂત્ર પરિક્ષાના કામમાં લેવાય છે. આજે મીનીયેચર ટ્યુબ (Maniature tube) લગાડી દેવામાં આવી છે અને હવે આ મોટી બેબકોક (Babcock) યંત્રની માફક ચરબીની માત્રાનું અનુમાન કરવાના કામમાં લેવામાં આવે છે. "પરંતુ જો બીજું કોઇ યંત્ર મળી ન શકે તો સ્ત્રિયોના દુધના નમુના ન્હાના મોઢાની ટેસ્ટ ટ્યુબમા (Test tubes) ૨૫ કલાક એક જગ્યાએ રાખીને પરિક્ષા કરવથી દુધની ઉપર જામતી મલાઇનું ઓછું વધતું પ્રમાણ જાણી શકવાનો મહાવરો થઇ જશે. દુધની માત્રાનું અનુમાન (Specific gravity) એક ન્હાના વીરેનોમીટરથી (Verenometer) કરી શકાય છે. આને માટે માત્ર થોડા એક નિયમોને ધ્યાનમા રાખવાની જરૂર છે.

"દુધનો મૂળ ભાર સ્પેસીફીક ગ્રેવિટિ ૧.૦૩૧ અંશનો હોય છે. પરંતુ ચરબીનું પ્રમાણ આ ભારને ઘટાડી મુકે છે. એટલા માટે જ્યારે ચરબીનો ભાગ જોઇએ તેથી વધુ પ્રમાણમાં હોય ત્યારે Protieds એલ્બ્યુમન વધારે સમજવું.

ડાકટરના કહેવા પ્રમાણે માતાનુંજ કેવળ દુધ પીવરાવવું જરૂરતું છે અને કદાપિ માતાનું દુધ ખરાબ થયું હોય તો તેને સારૂ કરવાની કોશેશ કરવી જોઇએ.

૯૭—બઝારમાં વેચાતો દુધનો સુકકો પાવડર,-એક મરજ-એક ફરજ-દુધનો સુકકો પાઉડર અને લોકલ ગર્વનમેંટ બોરડ.

બચ્ચાંના ખોરાક તરીકે સુકા દુધનો પાઉડર ઉપયોગમાં લેવા માટે લોકલ ગર્વનમેંટ બોરડ તરફના આશરા હેઠળ બચ્ચાંઓના લાભ અર્થે તપાસ ચલાવવા બેઠેલા વઇદ્દય શાસ્ત્રીઓના મંડળ તરફથી જે અગત્યતા લાગુ પાડવામાં આવી છે તે આ પ્રમાણે છે:—

"બચ્ચાંઓ માટે સુકા દુધનો પાઉડર" નામના ચોપાનીયામાં કહેવામાં આવે છે કે "છેલ્લા બાર અથવા ચઉદ વરસોના અનુભવથી કહી શકાય છે કે બચ્ચાંઓના ખોરાક તરીકે ગાયના દુધનો સુકો પાઉડર બીજા સ્વરૂપોએ ગાયના દુધનો ઉપયોગ થાય છે તેમાંના સઉથી વધુ સંતોષ પમાડનારા સ્વરૂપોમાંનો એક છે." આ કહેવું સદંતર ભુલાવો ખવાડનારૂં છે. કારણ કે માતાનું દુધ પીનારા બચાંઓ, ગાયનાં તાજાં દુધ પર ઉછેરેલાં બચ્ચાંઓ અને દુધના સુકા પાઉડર પર ઉછેરેલાં બચ્ચાંઓ વચ્ચે માંદા પડવાની સંખ્યાની સરખામણી બાળકોની હોસ્પીટલમાં કરી જોવામાં આવી છે ને તે ઉપરથી થયલા અનુભવની નોધ લેવાઇ છે, જે નોંધ ઘણી વીશાળ હોવા ઉપરાંત ઘણીજ સંભાળથી લેવાયલી છે. એ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે એક હાથ પર જ્યારે માતાએ ધવાડેલા બચ્ચાંઓમાં રોગોનું પ્રમાણ સરવેથી ઓછું છે ત્યારે સુકા દુધના પાઉડર પર ઉછેરેલાં બચ્ચાંઓ ગાયના તાજાદુધ પર ઉછેરેલાં બચ્ચાંઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં માંદગી ભોગવે છે.

૯૮—પેટંટફુડો વિષે એક ડાકટરનુ મત.

બાળકો માટે હરેક પ્રકારના ફુડો ભુકાના આકારે યા પ્રવાહીમાં દાબડાંઓમાં વેચાય છે. ને કરોડો રૂપીઆનો તેનો વેપાર દુન્યામાં ચાલે છે આ ચીજ માટે મેનચેસ્ટરની બચ્ચાંઓની હોસ્પીટલવાળા ડાકટર એશબી જણાવે છે કે:—મારી પ્રેકટીસ દરમ્યાન મને ગાયનું તાજું દુધ, સુકા દુધના કોઇ પણ પાઉડર અથવા તો હરકત રીતના બનાવેલા ખોરાક કરતા વધારે ચહડતી જાતનું માલમ પડયું છે એવું કહેવામાં મારે ઢીલ કરવાની નથી." એ કરતા માતાના દુધ માટે બીજા અનેક ડોકટરોએ સારા અભિપ્રાયો આપેલા છે તે ઉપર જણાવ્યા છે.

૯૯—માબાપના ગરમીના આજારથી બાળકનો મરો દુધથી એ રોગ કુટુંબમાં દાખલ થાય છે.

જો ધાવને યા મા બાપને કંઈ દમનો આજાર હોય અને તેના મા બાપ તે રોગ ભોગવતાં હોય અથવા ભોગવીને મરી ગયાં હોય અને વળી તે કંઇ ગરમી અથવા દીવાનાપણુ સીવાય બીજા મરજો ભોગવતા માલુમ પડે તો તેને ધાવનુ કામ સોંપવું નહીં. ગરમીનો આજાર ઓરતને મહા બુરો છે. એ આજારને લીધે તેને નબળાં બાળક અવતરે છે; અને તેને ઘડી ઘડી અધુરે જાય છે. એવી ઓરતો કદાચ તંદુરસ્ત બાળક જણે તો પણ જો તે બાળક તેની ગરમીથી હેરાન થતી માનું દુધ ધાવ્યાથી, તે ધીમે ધીમે તવાઇ જઇને આખરે મરી જાય છે. ડો. સાઇમન લખે છે કે, એક સ્ત્રીને એ ખરાબ આજાર હતો, અને તેણે તે મરજને દુર કરવાની કંઇ દરકાર નહીં કર્યાથી, તેને જેટલી વાર બાળક થયાં તે છ મહિનાની વયના થઇને મરી ગયાં. હવે આ ઉપરથી આપણુ લોકોની સ્ત્રીઓએ પોતાની નિતિ વિશે કેટલો વિચાર કરવો જોઇયે; આપણા લોકની સ્ત્રી એ બાબદમાં ભણેલી નહીં એટલે તે સુવિચારની નહીં હોય એમાં કંઇ નવાઇ જેવું નથી. હાલમાં જે જે રીતે સ્ત્રીઓ કેળવણી લે છે. તેમાં નીતિ રીતિનું ધોરણ તો જોવામાં આવતુજ નથી. તેથીજ સ્વતંત્રપણે દમામને ભરમ ચાલે છે. ને સુધારાથી નીતિની અસર દેખાદેખીથી થાય છે. આજકાલ સારા ને આબરૂવાળા કુટુંબમા ગરમીના નઠારા દર્દોની છાયા જણાય છે. કાંઇકોના અવિચારી ભરથારો પણ એવા રોગ પોતાની ધણીઆણીને બહારથી લાવી આપે છે. આ માબાપો ભુલ હવસ ને અવિચારી પગલાથી તેઓ આડકત્રી રીતે પોતાના કુટુંબનો નાશ કરે છે, ને આવી બદચાલથી એ રોગ પોતાના વંશમાં ઉતારે છે ને કુટુંબની પાયમાલી કરે છે, કે તેનું ભાન એવા કમઅકળી માબાપને બીલકુલ હોતુજ નથી. આ બાબદ આ પુસ્તકથી દુર છે તેથી એ ઉપર વધુ વિવેચણ કરવુ યોગ્ય ધારી શકાતું નથી.

૧૦૦—ધાવ માટે સાવચેત રહેજો. દુધ પાય છે કે નહિ તેની સંભાળ લેજો.

કેટલીએક ધાવની ધાઇયો મોટી અને દુધથી ભરેલી દેખાય છે, પણ તેમાં દુધ હોતું નથી. તે ચરબીથી ભરેલી હોય છે, પણ તે ધાવ પોતાની સારી જગા કાયમ રાખવાને માટે પોતાના ધણીને ઠગે છે. બચ્ચું દુધ

વિના મરી જાય તેની ધાસ્તી પણ રાખતી નથી; ફક્ત પોતાનોજ સ્વાર્થ સોધે છે. ધાવની ઠગાઇ નીચે પ્રમાણે શોધી કઢાય છે:—

બચ્ચું આરામ લેતું નથી, રોયા કરે છે, શરીરે નાતવાત થતું જાય છે, અને ભુખથી બેજાર થયેલું માલુમ પડે છે. ધાવ બાળકને ધવાડીને બહાર જાય એટલે પછી તે બાળકને કંઇ ખોરાક આપવો. જો તે ભુખ્યું હશે તો ખુબ ખાઇ જશે અને પછી આરામ લેશે. આવી રીતે કરવાથી ધાવની ઠગાઇ માલુમ પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ વખતસર ચેટીઆથી બાળકના જાનનો બચાવ થઇ શકે છે.

૧૦૧—પહેલા વર્ષમાં બાળક કેટલો ખોરાક લઇ શકે.

બાળકને પોતાના પહેલાં વર્ષમાં ઘણો ખોરાક જોઇએ છીયે, અને તે જો ન મળે તો તે બેચેન રહે છે. ચોવીસ કલાકમાં બાળકને ચાળીસ આઊંસ તો દુધ જોઇયે છે; કારણ કે તેના પ્હેલાં વર્ષમાં તેના શરીરની ઉગવાની ક્રિયા ઘણી તાકીદથી ચાલે છે. બાળકને પહેલાં વર્ષમાં પોતાના કદમાં તથા ઉગવામાં, જન્મે છે તે વખતના કરતાં ઘું વધારે થાય છે. પુરૂષજાતિ બાળક જનમતી વખત ૨૦ ઇંચ હોય છે તે પહેલાં એક વર્ષમાં ૨૬ ઇંચ થાય છે; અને સ્ત્રીજાતિ ૧૯ ઇંચ હોય છે તે ૨૪ ઇંચ થાય છે. પુરૂષજાતિ બાળક વજનમાં હોય તેથી એક વર્ષમાં ત્રગણું વધે છે, એટલે ૫ પાઊંડ ને ૧૩ આઊંસનું હોય તો ૨૦ પાઊંડ ને સાત આઊંસ થાય છે. અને સ્ત્રીજાતિ બાળકનું વજન ૬ પાઊંડ ત્રણ આઊંસનું હોય તે ૧૮ પાઊંડ ૧૪ આઊંસનું થાય છે. આ ઉપરથીજ બાળકને વધારે ખોરાક જોઇયે છે તેનું કારણ સમજાય છે.

૧૦૨—બનાવટી દુધ બનાવવાની જર્મન સાયન્ટીસ્ટોની શોધ.

જર્મન વીદ્વાન રસાયણીઓની એક ખાહેશ એવી છે કે જેટલી કુદરતી વસ્તુઓ સ્ટ્રષ્ટી ઉપર હસ્તી ધરાવે છે, તેમનું દરેકનું પ્રથકરણ કરી તેના આધારે કરામતી બનાવટો ઉત્પન્ન કરવી. રબર, કપુર, ગુળી, રેશમ વગેરે ઘણી ચીજોમાં તેઓ ફાવયા છે અને તેમાં પણ કેટલી વસ્તુઓ તો તેમણે એવી સારી અને સસ્તી બનાવે છે કે, તેના પરીણામમાં કુદરતી વસ્તુઓનો ઉઠાવ કરવો મુશકેલ થઇ પડયો છે અને તેની જગા કરામતી ચીજોએ લીધી છે. હાલમાં જરમનીમાં આવેલાં ફ્રાનકફર્ટ ઓન ધી મેન ખાતેના ત્રણ જરમન રસાયણીઓએ ત્યાંનાં વર્તમાનપત્રોને પહોંચાડેલી ખબર

ઉપરથી જણાય છે કે, તેઓ પોતાની પ્રયોગશાળામાં બનાવતી દુધ બનાવી શકયા છે. તેઓએ બનાવેલું દુધ સર વીલ્યમ કરૂકસ વગેરે વીદ્વાનોએ ચાખ્યું હતું અને તેને ઘણું સ્વાદીષ્ટ જાહેર કરયું હતું. એ જાતનું દુધ લંડનમાં બનાવી એક કવાર્ટ દીઠ છ દોડકના ભાવે વેચવાનો વીચાર તે લોક ચલાવે છે. આ દુધ બનાવવા માટે તેમણે એક યાંત્રીક હોજરી બનાવી છે, જેમાં માત્ર વનસ્પતી પદાર્થો નાખી તેમને પચાવવાની ક્રીયા કરવામાં આવે છે અને તે પછી કરામતી દુધ તૈયાર થઇ બાહેર પડે છે. આ બનાવટી દુધના સંબંધમા લખતાં એક અમેરીકન પત્ર એવી ઉમેદ ગુજારે છે કે એ વાતમાં સચ્ચાઇ હોય, કારણ કે તે લખે છે કે બનાવટી દુધમાં બહીના કે બીજાં કોઇ જંતુઓનો સમાવેસ નહી હોય અને તેથી તે દુધ વધારે પસંદ કરવા જોગ થઇ પડશે.

૧૦૩—તબેલો ને તેની સ્થિતિ. દુધમાં આવતુ છાણુ ને બીજા પુષ્કળ જંતુઓ વગેરે.

બજારમાંથી ઘરે આવતા દુધને લઇને તેમાંનું દુધ મલમલના કપડામાંથી ગાળી કહાડો. કપડાં ઉપર જે કચરો અને કરો રહે તે મોટે ભાગે છાણુ હોય છે, પણ દુધમાં કાંઇ એટલીજ ગલીચી હોતી નથી. તેનો કેટલોક ભાગ તો દુધમાં પડયા પછી પીગલીને દુધ સાથે મળી જાય છે અને દુધને ગાળયાથી ને ગલીચી જુદી પાડી શકાતી નથી. લંડન યુનીવરસીટીના હાઇજીનના, પ્રોફેસર જણાવે છે કે દુધમાં જે જંતુઓ હોય છે, તેનો ૯૦ ટકા જેટલો ભાગ ગાય ભેંસોના છાણમાં ઉત્પન્ન થતાં જંતુઓનો હોય છે. ગાયનું થોડુંક છાણુ લઇને વજન કરયા પછી તેને દુધના એક વાસણમાં નાખો પછી તે દુધને ગમે એવાં કપડાથી યા ફીલટરથી ગાળી કહાડો. તેમ કરયાથી છાણનો ફક્ત આઠમો ભાગજ છુટો પાડી શકાશે. અને બાકીનું છાણુ દુધમાં પીગળીને દુધ સાથે મળી જશે. ગાળવાની કોઇબી રૂઢીથી એ પીગલી ગયલાં છાણને દુધથી જુદુ પાડી શકાશે નહી. એક બારગી સઘળાં છાણને તમે દુધથી જુદું પાડીબી શકો, પણ તેથી તે દુધ કાંઇ સ્વચ્છ થવાનું નથી સબબ, છાણમાના જે જંતુઓ દુધ સાથે મળી ગયલાં હશે, તે તો ગાળવાની કોઇબી રૂઢીથી છુટા પડી શકવાના નથી.

૧૦૪—ભેળભેળવાળું દુધ અને ગલીચ દુધ.

દુધમાં થતી ભેળસેળ અટકાવનાર કાયદાની રૂએ, કોઇ દુધવાળાને દુધમાં પાણી ભેળે છે, તો વીલાયતમાં તેને પકડીને સજા કરવામાં આવે છે,

તેજ મુજબ કોઈ દુધવાલો દુધમાંની ક્રીમને પોશણ આપનારૂં તત્વ કહાડી લઈને તે પછી દુધ વેચે છે તો તેને પણ સજા કરાવી શકાય છે. દુધમાંની ક્રીમ કહાડી લેવાની અનેક રીત છે. જેમાની એક રીત ઘણી સહેલી છે. તે એ કે દુધને એક દીવસ અને રાત ચોકસ જગાએ હીલવયા વગર રાખી મેલવું. તેથી દુધમાની ક્રીમ ઉપર તરી આવે છે, અને તે દુધવાળાઓ કહાડી લે છે એવી રીતે ક્રીમ કહાડી લેનારાઓને તેમજ દુધમાં પાણી ભેળનારાઓને સજા કરાવી શકાય છે. પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચવાનો આરોપ ગલીચ દુધ વેચવાના જેટલો ગંભીર નથી. ભેળસેલવાળું દુધ પીનારાં માણસોને અથવા બાળકોને જે ગેરલાભ થાય છે તે એ કે દુધથી જેટલું પોશણ મળતું જોઇયે, તે તેઓને મળતું નથી, અને તે ઉપરાંત કાંઇ બીજું વધુ નુકસાન તેઓને થતું નથી–યા કાંઇ જીવલેણ રેાગ તેઓને લાગુ પડતા નથી. બીજા હાથ ઉપર ગલીચ દુધ પીનારાઓને ગંભીર અને પ્રાણઘાતક બીમારી લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

૧૦૫—દુધ ડોહોવતી વખતે રાખવી જોઇતી સંભાળ.

એક ગાય જો તંદરોસ્ત હોય, તો તેનું દુધ રોગના જંતુઓથી લગભગ નીરાળુ હોય છે, પણ ડોહોવતી વખતે દુધની જે પહેલી પીચકારી બાહેર પડે તે કહાડી નાંખવી જોઇયે, કારણ કે તે પહેલી પીચકારી સાથે બોતડી ઉપર વળગેલાં જંતુઓ ધોવાઇ જાય છે, એ પહેલી પીચકારીનું દુધ કહાડી નાંખ્યા પછીનું દુધ સ્વચ્છ હોય છે.

૧૦૬—દુધમાં બેહદ જીવલેણ રોગના જંતુઓ.

એક તાબેરામાનું દુધ કેવા પ્રકારનું છે, તે દુધમાંના જંતુઓની સંખ્યા ઉપરથી કહી શકાય છે. દુધમાં જે જંતુઓ થાય છે તે ખાંસી, ડીફથીરીયા, ટાઇફોઇડ, સકારલેટ ફીવર વગેરેનાં હોય છે. સ્વચ્છ દુધમાં એ જંતુઓ દાખલ થવા પછી તેઓની સંખયા ઘણી ઝડપથી વધી જાય છે. ઉમરે પુગેલાં માણસો એ જંતુઓથી થતી બીમારી સામે કેટલેક દરજે ટકી શકે છે. પણ નાના દુધમલ બાળકો એ જંતુઓના હુમલા સામે ટકી શકતાં નથી અને તેથીજ નાનાં દુધમલ બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ ઘણું મોટું આવે છે. વળી ગલીચ્ચાવાળું દુધ પીધાથી મોટાં માણસો કદાચ મરી જતાં નહોય, પણ તેઓ પાચનશકતીના બગાડાથી તેમજ બીજી બીમારીથી હેરાન થાય છે તે વીશે કાંઇ શક નથી.

૧૦૭—ખુદ ઇંગ્લંડનું દુધ જોવો.

દુધના બાબમાં જો ઘટતી સંભાળ લેવામાં આવે અને સફાઇ સુઘડાઇ જાળવવામાં આવે, તો તેવાં દુધના ૧૮ ટીપામાં દશ હજારથી વધુ જંતુ હોવાં જોઇયે નહીં. પણ લંડનમાં દુધના ઘણાક નમુના તપાસતાં તેના ૧૮ ટીપામાંથી ત્રીસ લાખ જંતુઓ માલમ પડયાં છે. બીજા કેટલાક નમુનાઓમા તો એ જંતુઓની સંખયા દોઢ કરોડ, બે કરોડ અને તેથીબી વધુ હતી. દુધના એ ઘણાખરા નમુનામાં જે જંતુઓ મળયાં, તે ખહીના રોગનાં જંતુ હતાં. ટુંકમાં લંડન શેહેરમાં જે દુધ વેચાય છે, તેના ૯૯ ટકા જેટલો ભાગમાં ગાય ઢોરોના છાણમાંની ગલીચી ભેળાયલી માલમ પડી છે, અને દશ ટકા જેટલાં દુધમાં ખહીનાં જંતુઓ હસતી ભોગવતાં માલમ પડયાં છે. હાવરડવાળા પ્રોફેસર રોઝનો પોતાની તપાસના પરીણામ ઉપરથી અભીપ્રાય આપે છે કે મોટાં શહેરોની ગટરના પાણીમાં જેટલાં જંતુ હોય છે, તેના કરતાં વધુ જંતુઓ શેહેરમાં વેચાતાં દુધમાં હોય છે.

૧૦૮—અમેરિકામાં સ્વચ્છ દુધ માટેની ગોઠવણો.

વીલાયતના કરતાં અમેરીકામાં વધારે સારૂ અને સ્વચ્છ દુધ મળી શકે છે, ત્યાં દુધના ધંધા ઉપર સરકાર તરફથી વધારે મજબુત દેખરેખ રખાય છે અને તેથી ત્યાંના દુધમાં ગલીચીવાળી ભેળસેળ થતી નથી. એ મુજબ ચોખું દુધ મળવાને લીધે અમેરીકાના લોકોમાં દુધનો ખપ પણ વધુ થાય છે. ઇંગલંડમાં નાના બુલકાંઓને જે દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે, તેવું દુધ અમેરીકામાં જો હોય, તો ત્યાના સતાવાળાઓ તે વેચવા નહી દેતાં તેનો નાશ કરાવે એવા ત્યાંના કાયદા દુધની બાબદમાં સખત છે. પરવાના વગર ત્યાં કોઇથીબી દુધ વેચાતું નથી અને પરવાનો ધરાવનારને દુધના વેચાણ માટે ઘણી સફાઇ સુઘડાઇ જાળવવી પડે છે. અમેરિકામાં ત્રણ જાતનું દુધ વેચાય છે.

૧૦૯—અમેરિકામાં વેચાતા ત્રણ જાતના દુધો.

અમેરિકામાં જે દુધો વેચાય છે તેના ત્રણ પ્રકાર પાડેલા હોય છે. પહેલા પ્રકારનું દુધ નાનાં બાળકોને પાવા લાયકનું હોય છે. બીજા પ્રકારનું દુધ ઉમેરે પુગેલાં માણસો માટે અને ત્રીજા પ્રકારનું દુધ રાંધવા તથા મીઠાઇ બનાવવા માટેનું હોય છે. અમેરિકામાં દુધાળી ગાયોને નહ-

વાડવા, તેઓના વાળ હોરવા તથા કાપવાને લગતાં; દુધ દોહોવનાર માણસે કેવાં કપડાં પહેરવાં, દુધ કેવાં વાસણમાં દોહોવવું, કેવાં વાસણમાં તે ઘરાકોને ત્યાં પહોંચાડવું તે વગેરેને લગતા કાયદા ઘડેલા છે અને તે ઘણી સખતાઇથી અમલમાં મેલવામાં આવે છે કે જેથી લોકોને ચોકખું દુધ મળે અને દુધ મારફતે રોગનો ફેલાવો થતો અટકે. *

૧૧૦—બીજી રીતે મળતુ કુદરતી દુધ-તેની વાપરવાની રીતી.

" કૃતિમ દુધ " વિષે આ બુકમાં પાંચમાં ફકરામાં જણાવ્યુ છે. તે ઉપરાંત આ એક બાબદ ઘણાંકો અમુક રીતે ઉપયોગી નિવડી શકે એવું વિચારીને રજુ કરી છે.

"દુધ વગર જેને નજ ચાલતું હોય, તેણે નીચે આપેલી વિધિ પ્રમાણે" નટમિલ્ક (Nut-milk) તૈયાર કરવું. એ દુધ સંતોષકારક રીતે કામે લાગે છે. આ નટમીલ્કમાં ચોખા પણ રંધાઇ જાય છે–તેમાં મલાઇ ને તર પણ આવે. એવું દહીં થઈ શકે છે કે નહિ, તે અજમાવવા જેવું છે. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે નટમિલ્ક તાજુ તૈયાર કરી લેવું, એ વધારે સારૂ છે.

મગફલી કે નાળીએરના ગરભનું દુધ વધારે નીકળે છે તે સરતું પડે છે. નાળીએરને ખાંડવાની માથા કુટ છે, પણ મગફલી તરતજ આટો બની જાય છે; ખાંડતી વેળા ઉનું પાણી વારે ઘડીએ છાંટતાં રહેવું. જ્યારે બરાબર પાઉડર થઇ જાય ત્યારે તેમા જોઇતું સહજ ઉનું પાણી ઉમેરવું. ૨૦ તોલા મગફલીમાંથી ૩૦ તોલા દુધ બને છે. મગફલી સફેદ તથા રાતા રંગનાં છોતરાંવાળી થાય છે. રાતાં છોતરા વાળી ભોંયશીંગ વધારે પૌષ્ટિક ગણાય છે, જેવી રીતે રાતાં દાડમ, રાતાં કેળાં, રાતાં ધઉં કે રાતા ચણા સફેદ કરતાં વધારે મીઠાં તથા પૌષ્ટિક તત્વો ધરાવે છે તેમ બદામ, અખરોટ વગેરે મેવાનાં બીજમાંથી પણ દુધ નીકળતું હશે. "

૧૧૧—બાળકને ધવાડનારી સ્ત્રી-કેટલા વરસની.પસંદ કરવી સારી છે.

બાળકને માટે જે ઓરત ધાવતું કામ કરે તેની ઉમ્મર વીસની અંદર નહીં જોઇયે. આપણા લોકોમાં ન્હાનપણામાં લગન કરવાથી તથા બીજા નઠારા રીવાજથી વીસ વર્ષની ઓરત તો ચાર છોકરાંથી વધારેની મા થાય છે. આતું જોખમ ભરેલું કામ વીલાયતમાં છવ્વીસ વર્ષની ઉંમરની

---

* રીવ્યુ ઓફ રીવ્યુઝના એક લેખક મી. જે. ડબલ્યૂ. રોબર્ટસ સ્કોટના એક લેખનો ઉતારો.

ઓરત કરવાને લાયક હોય છે. આપણુ દેશની વાત એ બાજુએ નહીં કરવી એમાં ખુબી છે. ન્હાની ઉમ્મરની ધાવના દુધમાં ફેરફાર હોય છે. અને તે બાળકને ભારે પડે છે ને બીજા અનેક ગેરફાયદા થાય છે. ૩૦ વર્ષની ઉમરની સ્ત્રી ધાવના કામ માટે સારી થઇ પડે છે તેથી ઉપરની બનતા સુધી નહી રાખવી.

૧૧૨—ધાવની ને બાળકના માતાની ઉમર સરખી આવવી જોઇએ.

જેવી ધાવ રાખશો તેવી ટેવ ને અસર બાળક ઉપર થશે માટે એ માટે પ્રથમ આપણે એજ જોવું કે, તે ધાવાનું દુધ સારૂં જોઇયે, અને જેમ બને તેમ બચ્ચાંને ઉછેરવા ધાવ રાખી હોય તેના તથા બચ્ચાંની માના જણવાના વખતમાં ઘણો તફાવત ન હોવો જોઇયે; કેમકે જો તે ધાવ માના પેહેલાં ઘણા દિવસ આગળ જણેલી હોય, અને ઘણા દિવસ પેહેલાં પોતાના બાળકને ધવડાવ્યું હોય તો તેના દુધમાં ફેરફાર થયેલો હોય છે અને જો કે દુધ દેખીતું સારૂં જણાશે તો પણ તે બચ્ચાંને માફક આવશે નહીં.

૧૧૨—દુધનું કેશીન.

દુધનું દહી બનાવી તેને દાબીને પાણીનો ભાગ તમામ કાઢી નાંખી બારીક ભુકી કરી તેને તડકે સારી રીતે સુકવ્યાથી કેશીન બને છે.

વળી દુધમાંથી મલાઇ કઢી લઇને પછી જે દુધ રહે તેનું દહીં બનાવીને આ કેશીન તત્વ તઇયાર કરે છે.

એ ઉપરાંત એ કેશીન (Caseine) બીજા ઘણા ઉદ્યોગોમાં ને કામોમાં આવે છે.

૧૧૩—શેનેટોજનમાં શું છે ?

દુધનું સ્વચ્છ પ્રોટીન તત્વ ૯૫ ટકા અને ૫ ટકા સોડીયમ ગલીસરો ફોસ્ફેટનું તે બનેલું છે. આવી જાતનો ફોસ્ફરસ આપણાં ભેજા ને જ્ઞાનતંતુઓમાં હસ્તી ધરાવતો કહેવાય છે. બચ્ચાંને શક્તિ માટે આ ફુડ દુન્યામાં મોટાં પ્રમાણમાં અપાય છે.

૧૧૪—બાળકોને થતા સાધારણ દર્દો–તે વખતે જણાતી નીશાનીઓ આવભાવ વગેરે.

બાળક આંખો વીચી રાખે તો જાણવું કે માથામાં પીડા છે. જીભને હોઠના બટકા ભરવાં, શ્વાસ અને સુદીઓ દબાવવાથી હૃદયમાં પીડા છે એમ જાણવું. કબજીઆત, ઉલટી, માતાના સ્તનને બચકું ભરવું એવી નીશાની

જોવામાં આવે તો જાણવું કે આંતરડામાં પીડા છે. આફરો, વાંસો (બરડો) નમાવવો અને પેટને ઉંચુ કરવું તેથી બસ્તીમાં પીડા છે એમ જાણવું, અને ઝાડા ને પીસાબનો અટકાવ, શ્વાસ, ગુહ્યસ્થામાં પીડા છે એમ જાણવું, અને ટીકી ટીકીને જોયા કરે ત્યારે જાણવું કે અંદર કાંઇબી દર્દ છે. તેથી એક હલકો સાધાણુ જોલાબ પ્રથમ આપવો ને દુધનો ખોરાક થોડોક કમતી કરવો.

૧૧૫—મેડીકલ એસોસીએશનનું આ કામ છે.

આપણા દેશમાં સેંકડો ડોક્ટરો છે પણ યુરોપ ને અમેરિકા કે બીજા દેશો જેવા પ્રવિણ નથી. જાહેર પ્રજાના અનેક સવાલોમાં માથુ મારનાર તે ઉપર ચર્ચા કરનાર ને સુખ શાંતિના નિયમો સુધારનાર ને તે માટે લડનારા નથી તેથીજ દુધ જેવી બાબદ એમની એમજ વર્ષો થયા ચાલે છે. આપણી મેડીકલ એસોસીએસન છે, તેઓએ યા કોઇ બીજા ડોક્ટરોએ આ મહાન સવાલને ઉપાડીઓ નથી જે ઉપર લાખો માણસનો જીવણનો આધાર છે તે તરફ આજસુધી એ વૈદકમંડળ નહીજ જોવું છે. વૈદકમંડળ જે રીતે બેદરકાર રહેલું છે તે આ શેહેરને શોભે તેવું નથી, બીજા દેશોમાં એવાં મંડળો જે જે રીતોથી પ્રજાને બચાવવાના સાધણો લઇ રહેલા છે-ને ચાલુ શોધખોળ કરી પ્રજા જીવણના અનેક કામોમાં જે નામના મેળવી છે. ને તંદરોસ્ત પ્રજા પેદા કરવા માટે જે કાર્યો કરે છે તેની નકળ શું આ વૈદકમંડળ કરી ન શકે? મ્યુનિસીપાલીટીને યા સરકારને યોગ્ય માર્ગો શું દેખાડી ન શકે? જો લગાર ઉજમદાર થાય તો પ્રજાના આષિસના ઘણાંક કામો સહેલથી કરી શકે પણ ઉજમજ કયાં છે?

૧૧૬—દુધને લગતી બાબદોની સમાપ્તિ-અને ખુલાસો.

[આ દુધને લગતી બીજી બાબદો જે મારી પાસે રહેલી છે તે આ પુસ્તકમાં દાખલ કરી નથી કાંકે તે બાળકોને ઉપયોગી થઇ શકે તેવી નથી. પણ આ બાબદો જે સમાવી છે, તે મોટે ભાગે માતા થયલી બાનુઓને અતિશે અગત્યની થઇ પડશે એમાં શક નથી. જો આ ૧૧૫ બાબદમાંથી થોડીક બાબદો ઉપર પણ લક્ષપૂર્વક અમલ કરે તો, પોતાના બાળકોને બહુજ સારી રીતે ઉછેરી શકે ને દુઃખ દર્દોનો તથા ડોક્ટરનો આવવાનો માર્ગ બંધ કરી શકે, માતા થયલી ને સ્કુલે સીખતી બાઓ જો ફુરસદે

આવી બાબદોનો અભિયાસ કરી અગત્યની બાબદો મનમાં ગોખી રાખે ને મગજ ઉપર ઠેસવી રાખે તો-પોતાના ફરજદોની તબીયતમાં સારૂંજ કરી શકે, ને સારી રીતોથી ખુદરતી સંભાળ લઇ શકે એમ છે. વિદ્વાનોનું ખુલ્લુ જણાવવું છે કે કુદરતના નિયમોને સાચવી જેઓ ચાલે છે તેઓ "ડોકટર ને દવાથી દુરજ છે" આખી દુન્યામાં દુધ જેવી ચીજની દરેકોના ઘરમાં જરૂર છે પછી તે જઇફ કે જુવાન-નાતવાન કે જોશવર ગમે તેવા હોય તેને સુખે યા દુઃખે ને બાળકો માટે દુધની બહુજ અગત્યજ છે, ને બહુજ જરૂરનો ખોરાક થઇ પડે છે.

આ દુધને લગતી અનેક બાબદો જે આ પુસ્તકમાં સમાવી છે તે આજસુધી એટલી સંપુર્ણ રીતે કોઈ પ્રગટ થઇ નથીજ અને જે રીતે દરેક વાતે છુટી છુટી ખાસ લખેલી છે તેનુ કારણ એજ કે અમુક કામે અમુક બાબદનો ઉપ્યોગ થઇ શકે. જ્યારે દુઃખ થાય છે ત્યારે ઉપાયો કરવાના સાંધણો કામે લેવાની કોષેશો કરો તે કરતા "દુઃખ અટકાવવાના ઉપાયોજ જો પ્રજા લે તો તે સારા ગણાઇ શકાય."

જેઓનો ઘરમા નવલકથાની ચોપડીઓ ખરીદવાનો ઉમંગ રહે છે તેઓ ને બીજાઓ આ ઉપ્યોગી પુસ્તક પોતાના કુટુંબમાં દાખલ કરી પોતાના ઉછરતા બાળકોને સારી રીતે વંચાવે તો એ જ્ઞાન હમેશા જરૂર કામ લાગશે, ને પોતાની ભવિષ્યની ઓળાદને સારો ફાયદો કરી શકશે. આ આટલો ટુંક ખુલાસો જરૂરનો ધારીને આ નોંધ ખતમ કરૂં છું.-લા. કર્તા.]

૧૧૭—દુધને લગતી અગત્યની યાદી.

માબાપ યા વાળીઓએ બાળકોને લગતી દુધની બાબદની નીચલી વિગતો ખાસ કરીને નોખ કુપી લખી રાખવી,—કાંકે એ અનુભવ અમુક વખતે ભવિષ્યમાં બહુ ઉપયોગી બીજા બાળકો માટે થઇ પડશે.

બાળકનું નામ ____________________

„ વજન ____________________

„ વજન કયારે કીધું ____________________

„ દરરોજ કેટલું દુધ આપેલું હતું ____________________

„ કયાં જાણવરનું દુધ આપેલું હતું ____________________

„ કયો પેટંટ ફુડ આપેલો હતો ____________________

„ દુધ પાછળ થયલો માસિક ખર્ચ ____________________

,, ક્યાં સુધી ધાવણ આપેલું ______

,, ધાવણ છોડયું તે આગળની તબીયત ______

,, એક યા બે વર્ષમાં ક્યાં ક્યાં દુઃખો થયા હતા ______

,, ક્યાં ડોકટરની દવા કરી હતી ______

,, છેલ્લુ વજણ તારીખ સાથે ______

અને દુધને લગતી બીજી અનેક પ્રકારની અગત્યની બાબદો હોય તો નીચે લખવી ______

દાંત.

બાળકોના દાંત વિષે માબાપોને, વાળીઓને દરેક રીતની સંપૂર્ણ સમજણ.

૧—બાળકને દાંત આવતી વખતે પડતી મુશકેલીઓ.

જો બાળક તંદેારસ્ત હશે ને માતુજ દુધ પીતુ હશે તેા દાંત આવતી વખતે વધુ હેરાન થશે નહિ. દાંતની આવવાની શરૂઆત થઇ કે બાળકને મેાંમાંથી લાળ પડે છે. ઉપર નીચેના પારાઓ (Gums) સુઝી આવે છે ને ગરમ રહે છે. બાળક એ વખતે દરેક ચીજ મેાંમાં લઇ કરડે છે યા તેા પેાતાની આંગળી મેાંમાંજ રાખીને ચુસ્યા કરે છે. આ વખતે તરસ વધુ લાગે છે ને ધાવવા માંગે છે પણ પારા સુઝેલા હેાવાથી વધુવાર ધાવી શકતુ નથી. આવી વખતે ઉદાશ રહે છે, સુતુ નથી ને ચીરડાઉ સ્વભાવનું થાય છે. ઉંઘમાંથી ચમકી ઉઠે છે ને ઘણીક વખતે પેટ પણ છુટી (Diarrhœa) જાય છે. આ નીશાણીઓ દાંત આવવાની શરૂઆતમાં ને દાંત આવવા માંડે છે ત્યારે દેખાય છે.

૨—બાળકને દાંત આવવાની શરૂઆત.

બાળકોનેા જન્મ થયેા એટલે તમેાને દાંત દેખાશે નહિ. કેાઇક બાળકને પેટમાં દાંત આવે છે. પણ દરેક બાળકોને કુમળા દાંતેા જડબામાં ઢંકાયલા હેાય છે આવા દાંતેા સામે સામે બે હારમાં હેાય છે. પહેલા જે દાંતેા ઉગે છે તેને દુધીઆ (Milk-teeth) દાંતેા કહેવામાં આવે છે. આ દાંતેા પડી જાય છે પછી તેની જગ્યા બીજા દાંતેા લે છે તે જાથુકના હેાય છે. દાંત એક બે માસ હેરફેરની મુદતમાં બાળકને આવે છે પણ પહેલાં દાંત ઘણું ખરૂ ૬થી ૭મે માસે આવે છે. કેાઇ જુજ કેસમાં બે વર્ષ પછીબી આવે છે. પહેલા દાંત આવતી વખતે બાળકની પુરતી જતનની જરૂર છે. આ વખતે જેમ બાળકને વધુ લાળ (Saliva) પડે તેમ સારૂ છે જેથી કરની વવને ખજવાળ (Irritation) જે બાળકને થાય છે તેનું જોર કમતી પડે છે.

૩—બાળકને દાંત આવવાનો વખત.

દાંત આવે છે ત્યારે બાળક બીજા દર્દોના ભોગ થઇ પડે છે. તે ઘણીક વખતે ચીંતારૂપી રૂપ લે છે. જો માતા આવી વખતે તપાસ કરશે તો બાળકના મોંમાના પારા લાલ ને સુઝેલા માલમ પડશે. આ સુજન કોઈ વેળા અતિશે હોય છે તેથી થતા દર્દોથી બાળક ચાલુ રડે છે ને મોંમાંથી હોજબી વધુ ગળે છે. આ વખતે તાવ ચઢે છે. સુતી વખતે બાળક ચોંકી ઉઠે છે. બાળકને જે પહેલાં દાંતો આવે છે તે દુધ્યા (Milk teeth) દાંતોથી ઓળખાય છે તે છ માસથી આવે છે. આ દાંતોની સંખ્યા ૨૦ની હોય છે (ઉપર નીચે ૧૦ મળી) દરેક જડબામાં જમનીને ડાબી બાજુએ મળી પાંચ પાંચ દાંતો એક સરખા યાને બે ચપટા એક સુર્યા ને બે દાઢ એ પ્રમાણે હોય છે.

૪—બાળકોને દાંતો કયારે આવે છે.

સાંમેના બે ચપટા	લગભગ	છ	માસે
ઉપલા બે	,,	૮ થી ૯	માસે
નીચલી બાજુના	,,	૧૦ થી ૧૨	,,
૪ આગલી દાઢો	,,	૧૬ થી ૧૮	,,
અણીવાલા દાંતો	,,	૨૦ થી ૨૪	,,
પાછલી દાઢો	,,	૨૪ થી ૩૦	,,

આ દાંતો લગભગ ચોથા વર્ષથી અંદર ને અંદરજ સોસાઈ જઇ જાથુકના દાંતો પછી આવવા માંડે છે ને બાળકના ઉધરભાવ ઉપર આધાર રાખે છે. સર્વથી પહેલા આગળ ચપટા દાંતોમા ફેરફાર થાય છે. કોઇક વખતે ચોથે માસથી પણ દાંતો નીકળવા માંડે છે ને કોઇક સમય તો ત્રીજા માસથી પણ દુધીયા દાંતો શરૂ થાય છે. જેઓ શરીરે તંદોરસ્ત હોય છે ને બહુજ નબળા હોય છે તેને લગભગ ૧ વર્ષની આસપાસે બી ઉગે છે. દાંતો કરતા દાઢોથી બાળકને વેદના વધુ થાય છે. એ દાઢથી બે વર્ષમાં ઉગે છે. પહેલા પછી બીજો સટ જે ફુટવા માંડે છે તેનો વખત સરાસરી ગણતા નીચે પ્રમાણે છેઃ—આ દાંતો જાથુકના દાંતો છે.

			વર્ષો
૧ લી દાઢો-નીકળવાનો વખત			૫ થી ૭
આગળા કાપવાના દાંતો	,,	,,	૭ થી ૮
બાજુના ,, ,,	,,	,,	૮ થી ૯

૧લા બે અણીવાળા દાંતો		„	„		૯ થી ૧૦
બીજા બે	„	„	„	„	૧૦ થી ૧૧
રાક્ષી	„	„	„	„	૧૧ થી ૧૨
બીજી દાઢો		„	„	„	૧૨ થી ૧૩
ત્રીજી દાઢો		„	„	„	૧૭ થી ૨૧

૫-જાથુકના દાંતો કયાંરે આવે છે ?

આગળા દાંતો પડી જાય છે ત્યારપછી જાથુકના દાંતો (Permanent teeth) બાળકને ૫થી૮ વર્ષ સુધીમાં આવે છે, તે જન્મ સુધી રહે છે. આ દાંતો સઘળા આવતાં ૭થી ૧૪ વર્ષ થાય છે ને એ સમય ૨૮ દાંતો આવે છે. ૨૦થી ૨૧ માં વર્ષ સુધીમાં બીજા ૪ દાંતો આવે છે. આ પ્રમાણે ૩૨ થાય છે. દાતની ઉપર ચહેરાની ખુબસુરીતીનો વિષેશ આધાર રહે છે તે તો દેખઇતુંજ છે તેથી દાંત સીધા ને હારબંધ રહે ને આવે તેની સંભાળ ખાશ માતાએ લેવી જોઇએ છે. આ દાતો સંપુર્ણ આવે છે ત્યારે બાળક બરાબર રીતે બોલે છે. દાંતો વચ્ચે પડે છે યાતો બે દાંતો એકેકની પાછળ ઉગે છે ને દાંતમાં જે જે અડચણો થાય છે તેથી બાળક તોતડું તેમજ અશુદ્ધ બોલે છે.

સાધારણ બાળક થયું એટલે તેને દાંતો બરાબર સાફ કરવાને મંજનવતી દાંતો ઘસી સાફ રાખે છે કે નહિ તે વિષે ચોકાસી રાખવી. દાત ઉપર એક જાતનુ પડ બંધાય છે તેને "ટાર્ટાર" કહેવામાં આવે છે તે અસરકારક રીતે સાફ કરવું કાંકે તેમાં જીવડાં થાય છે તેથી દાંતો દુઃખે છે ને સડી જાય છે. દાતન કરતી વખતે ઘણુંકોને લોહી નીકળે છે, ખટાસવાળી ચીજો દાંતને લાગવાથી તે સડે છે ને કળે છે. દાત કને એવું પીણું બાળકો ન પીએ તેની સંભાળ લેવી યાતો જરા જરામાં કોતરે કે આકુતીકુ કશું પારામાં કે બન્ને દાંતો વચ્ચે ખોશે તો તેથી દુઃખ ખમવું પડે છે.

૬-દાંતની જતન.

દાંતની કઠણ ચીજો ભાંગવી, યા મકમ રશી કે દોરો દાંતમાં પકડી તોડવાથી દાંતને નુકશાન થાય છે ને કોઇક વખતે દાંત નીકળી પણ જાય છે.

ખાધેલા ખોરાકની કગરસ માંસના સાકા યા એવી કંઇ બીજી કઠણ

ચીજો જે દાંતમાં ભરાઇ રહે તે કાઢી નાંખવી, નહિ તો તેથી દુ:ખ થાય છે. જાડુ મંજન પારા ઓખવી નાખે છે માટે તેવી કોઇ પણ પ્રકારની ભુકી ઘસવી નહિ. ખારો અર્ક યાતો તેજાબ દાંતને લગાડવો નહિ તેમજ એકદમ થંડુ પાણી પણ લગાડવું નહિ.

કુદરતના ખારવાલા પાણીથી દાંતો પીળા થાય છે ને ખરાબ થાય છે ને દર્દો પેદા થાય છે. બાળકનું મોઢું ધોતી વખતે હંમેશા દાંતો પણ સાફ કરવાને નરમ બ્રશ અંદર ફેરવી દાંતો પાછા ધોઇ નાંખવા કે સડો લાગવાની શરૂઆત થઇ હોય તો આગળ વધે નહિ. જો દાંત ઉપર સફેદ પોપડી બંધાયલી જણાય તો તે તાકીદે કહડાવી નાંખવી કાંકે એ દાંત તથા પારા ખરાબ કરે છે ને મોઢું પણ વાસ મારે છે. નાનપણથી જો બાળકના દાંતો મક્કમ હોય છે તો તે મોટે ભાગે દાંતના દુ;ખ દર્દોથી નીરાળા રહે છે. બાળક સમજમાં આવ્યુ એટલે હરેક વખતે તેને ખાધા પછી દાંતો સાફ કરવાની તથા કોગરા કરવાની ટેવ પાડવી. બાળક કઠણ ચીજો દાંતમાં ભોકી યાતો ચાવી દાતો નબળા ન કરે તે સંભાળવું. જો એમ ન થશે તો ત્રણ ચાર વર્ષના બાળકને દાંતમાથી લોહી વારેઘડીએ નીકળશે અને દાંતો ધીમે ધીમે નબળા પડવા માંડશે.

૭—દાંત ફુટવાનો વખત Teething Period.

જ્યારે દાંત આવે છે ત્યારે બાળક શાત રહેતુ નથી અને રડે છે યા તો કંટાળો આપે છે. આ વખતે માતા, નોકરો, યા તો આયાઓને હવાલે બાળકને કરે છે. આ વખતે આયા ઉપર માતાએ બહુજ સંભાળ રાખવી કાંકે બાળકને શાંત રાખવા કોઇક વખતે કેફી ચીજોનો ઉપયોગ કરે છે, ને કોઇપણ રૂપમાં આપે છે. આવી રીતથી માતા તો બેખબર રહે છે પણ બાળક ન ધારેલુ વધારે બિમાર પડે છે. બાળકને શરૂઆતના દાંતો આવી ગયા એટલે દશથી બાર વર્ષો સુધી બીજા જાગુકના દાતો આવે છે. બાળક સમજતુ થયુ એટલે તેની સંભાળ લેતા માતાએ શીખવવુ જોઇએ કાંકે નહિ તો ખાવામાં કાંઇક વખત મુશ્કેલ જેવુ લાગશે ને આડાતીડા દાંતો ફુટી નીકળવાથી બાળકનું મોં બદસુરત થઇ જશે માટે જેવા વાકા ચુંકા દાંતો દેખાય કે શરૂઆતથીજ ડેન્ટીસ્ટની સલાહ લેવી. ઘણુ ઠંડુ તેમજ ગરમ ખાવાથી દાંતો બગડે છે તેમજ વધુ મીઠાસ ખાવાથી પણ દાંતો ખરાબ થાય છે. બજારમાં ખરાબ મેળવણીના જે જે મંજનો વેચાય છે તેમાં શું શું છે તે જાણ્યા વગર ઉપયોગમાં લેવા નહી.

૮-દાંત આવતી વખતે ઉભળી નીકળતાં દર્દો
Teething Ailments

બાળકને દાંતો આવે છે એવા ચીન્હો જો જણાય તો માતાઓએ સાવચેત રહેવુ. આ વખતે નબરવક્ષપણાથી યા બેદરકારીથી જાનની પણ હાની થાય છે. લગભગ ૮ માસમાં તેની શરૂઆત માલમ પડશે માટે એ સમય મોટે ભાગે માતાએ બાળકનુ પોષણ પોતાના દુધથીજ કરવુ. બાળક પ્રથમ ને છેવટેજ આજારી પડે છે ને વચ્ચેના દીવસોએ અસલ જેમ હોય છે તેજ સ્થિતિમાં રહે છે. આ વખતે પારામાં દુઃખ થાય છે તેથી બાળક પોતાના સુજેલા (Inflammed) પારા કરાર મળે કરીને વારેઘડીયે ધાવવા માંગે છે એમ વારે ઘડીયે માતાએ કરવુ ન જોઇએ કાંકે એથી બાળકને બદહજમી (Indigestion) થાય છે માટે સાથે સાથે સારી રીતે બનાવેલુ બારલીનુ (Barley water) પાણી દુધને બદલે આપવુ સારૂ છે. દાંત આવતી વખતે ઝાડો થવો, ઉપલ્યુ, ચામડીના દર્દો ઉભરી આવે છે ત્યારે ખરપસા (Skin disease) જેવી બારીક બારીક પાણી ભરાએલી આરાઇ જેવુ થઇ તે સુકાઇને પોપરા બાઝે છે.

મોટે ભાગે માથા ઉપર ને મોંઢા ઉપર વિશેષ દેખાય છે. કંઇક વખતે ઉપલ્યા (Convulsions) જેવું કંકાડા દર્દો ઉભરી આવે છે.

અનેક વખત દાંતના જોરથી પારા અકરસાટ પકડે છે તેના જોરથી ફેફસાં માંહેલી શ્વાસની નળીઓમાં અકસાટ થઇને ખાંસી પણ થાય છે. આ થયલી ખાંસી લાંબો વખત સુધી બાળકને હેરાન કરે છે.

દાંત આવતી વખતે પહેલા બાળકોને પેટ આવવું તો સાધારણજ છે. રીતસરના થોડાંક પેટ આવે તો ચીંતા જેવુ નથી પણ વધુ આવે તો તે નુકશાન કર્તા છે માટે ખોરાકમા આ વખતે ફેરફાર કરવોજ નહિ. આ વખતે જો માતાએ પોતાની સમજશક્તિથી ચાલુ ઉપાય લીધા હોય તો ફીકર જેવુ કશુએ નથી. આ વખતે બાળકનું માથુ થંડુ રાખવું, કપડાં બરાબર સ્વચ્છ રાખવા, સ્વચ્છ હવામાં બાળકને રાખવા, જો દાંત નીકળતા નથી તો ઘણીક વખતે પારા ઉપર નસતરથી નાનો કાપ મુકવો પડે છે કે તેથી દાંત કે દાઢ નીકલવાને સવલતા થાય છે. આ કામ શીખેલી હુશીઆર માતા ઘરમાં પણ કરી શકે પણ આવી બાબદ બઢુ કરી ડોકટરથી થયલી વધુ સારી છે.

૯–દાંત આવતી વખતે તંદોરસ્તી ઉપર અસર.

દાંત આવવા એ બાળકની અનેક ચીંતાનું પહેલુ પગથીયું છે. આ વખતે બીનઅનુભવી નવી માતાઓ ગુંચવાય છે ને મન સુઝીયું કરીને પીડા પટાવવા માંગે છે ને ઘણીક વખતે "આડાની સુંઠ" કરી મેલે છે. તંદરોસ્ત બાળક લગાર ઓછી મહેનત આપે છે પણ કાવળુ તથા રોગી બાળક ઘણુ માંદુ પડી જાય છે અને ચીંતા ઉપજાવે છે. થંડા દેશો કરતાં જ્યાં ગરમીનુ પ્રમાણુ હંમેશા વધુ રહેતુ હોય ત્યાં વધારે જતનની જરૂર છે, કાંકે જતી જીંદગીમાંથી ખેંચવાનું આ કામ પહેલું છે. જ્યારે દાંતો નીકળતા હોય ત્યારે પુર ચોકાસી રાખવી, ગંભીર ખામી જણાય તો ડોકટરની સલાહ લેવી. માતાએ બાળકના દાંતો શરૂઆતમાંજ નરમ બ્રશથી યા તો પ્રવાહી મંજનથી સાફ કરવા કે દાંતની બીમારી ઘણી કમતી રહેશે.

૧૦–દાંત આવતી વખતે બાળકની જતન.

દાંત આવે તે સમયે બાળકને ચીરડાવવા દેવું નહિ, જેમ બને તેમ તેનુ લક્ષ બીજી બાબદ ઉપર લઇ જવુ, ખુલ્લી હવામાં ફેરવવુ, માથુ લગાર ઠંડુ રાખવુ, શરિર ગરમ રાખવું. માતાએ નીયમ કરતાં વધુ છાતી આપવી કાંકે તરસ લાગેલી દુર થશે. આ વખતે વારેઘડીએ બાજે ખોરાક આપવો નહિ. આ વખતે બાળક કાઇ કડણુ વસ્તુ મોમાં ન લેય તેની સંભાળ રાખવી. જ્યારે પારા ઘણા સુઝો આવે ને બાળક હાથ લગાડવા દેતુ નથી. આ વખતે બાળકના માથા ઉપર લોહીનુ જોશ બહુ રહે છે તેની સાબેતી એટલાજ ઉપરથી માલમ પડશે કે બાળકના ગાલો લાલ થઇને ગરમ રહે છે ને સુજી આવે છે. આંખ લાલ થાય છે ને પાણી તેમાંથી ઝરંઈ છે. જરાક બારીક તાપ ચઢે છે, ઉંઘતા નથી કોઇ વખત પારા કાપ્યાથી બાળકને આરામ થાય છે. તાપ જો વધુ હોય તો ડોકટરની મદદ લેવી.

આવી વખતે ખોરાકમાં જતન લેવી ને લગાર કમતીજ આપવો. પેટ કબજ હોય તો પેટ થોડા પ્રમાણુમાં સાફ આવે તેવા ઉપાય લેવા. જરા વધુ પેટ આવે તો તેનો અટકાવ કરવો. આ વખતે એવા બાળકોના શરીર ગરમ ફ્લાનલથી ઢાંકવા જોઇએ. દાંત આવતી વખતે ઘણેક વખતે ખેંચતાણ બાળકને થાય છે. આ વખતે બાળક ગમે તેવા ગરમ પાણીમાં કંમ્મર સુધી બેસાડયાથી ને માથા ઉપર તથા લમણા ઉપર બરફના પાણીમાં બોળીને ભીંજવેલા કટકા મુકવાથી બાળકને આરામ મળે છે. કંઇક વખતે થંડુ પાણી મોં ઉપર છાંટવાથી પણ ખેંચતાણ બંધ પડે છે. આ વખતે

બાળકને સાથે ગળસુણાનો રોગ પણ થાય છે તે પણ દાંત ફુટીઆ પછી જતો રહે છે. આ વખતે માતાએ બાળકોને કશીબી કેફી વસ્તુ યા ચીજો કે પ્રવાહી આપવીજ નહિ. આવી વખતે બનતાલગી તબીબની સારવાર હેઠળજ બાળકને રાખવું.

૧૧—દાંતો સડી યા કોહી જવાના કારણો.

જેમ મોટાં માણસોના દાંતો કોહી જાય છે તેમ બાળકોને પણ અનેક કારણોથી શરૂઆતમાંજ દાંતો સડવા યા તો કોહવા માંડે છે તેના ઘણાક કારણો છે પણ મુખ્ય નીચે દર્શાવ્યા છેઃ—

રાત્રી સુતી વખતે મોં યા તો દાંતો બરાબર સફા નહિ કર્યાથી મોંઢાની ચીકાશ ખરાબ વાસ વગેરેથી દાંતો બગડે છે,

બરાબર ચાવીને ન ખાવાથી; કાકે ખાધેલો ખોરાક નહિ પચતાં અજીરણ (Indigestion) થાય છે, ઝાડાનો બંધકોષ (Constipation) અને તેથી મોં દાંત ને જીભ વાસ મારે છે.

ખરાબ દવાઓ-ખાટુ યા ઠંડું પીવા ખાવાનુ નુકશાનકારક તત્વવાલા મંજણો વગેરેથી પણ દાંત ખરાબ થાય છે. દાંતમાંથી લોહીનું નીકળવુ યા પારા ફુલેલા હોય, દાંતમાં નાશુર વગેરે રોગો ઉપન્ન થાય છે તેના ઘેરગતુ થોડાક ઉપાયો નીચે મુજબ છેઃ—

લવંગ વાટીને તેનુ પાણી કરીને યા લવંગનુ તેલ દાંત ઉપર મુક્યાથી સડો ને શુળ દુર થાય છે. પીપર, સીંધળ. જીરૂ, એ ત્રણેને મેળવી દાંતના મુળમા ઘસવાથી સડો, સુળા ને સોજો દુર થાય છે. કપુરના અર્કનું, બીલામાનું, તજના અર્કનું એક ટીપુ જે દાંત બહુ દુઃખતો હોય તે ઉપર મુકવાથી ફાયદો થાય છે.

સાજીખાર ને મધ મેળવીને પારા ઉપર ઘસવાથી રોગીષ્ટ લોહી નીકળી જઇ પારા મજબુત થશે.

૧૨-દાંતની બનાવતો.

દાંત સાથે શરીરના અનેક ભાગો તેમજ હોજરીને સીધો સંબંધ છે માટે ખાશ કરી દાંતની જતન લેવી ફાયદાકારક છે. દાંતની બનાવતમાં બહાર સખત ઇનેમલનું (Enamel) નું પડ હોય છે ને અંદર જે ભાગ છે તે "ડેનતીન" (Dentine) નામનો નાજુક પ્રદાર્થ છે. મીઠી ચીજો ને બીજી ઘણીક ચીજો જે દાંતની બાજુમાં ભરાઇ રહે છે તે

વખત જતા કોહવા (decompose) માંડે છે ને તેની સાથે દાંત ઉપરની પોપડીઓ ગળવા માંડે છે ને છેવટે તે સડે છે. ઘણી વખતે દાંત ને પારાની વચ્ચે પરૂ બંધાય છે અને તે જ્યારે લાંબો વખત સુધી હોજરીમાં ચુસાય છે ત્યારે લોહી ફીકકુ પડવા માંડે છે અને તેમાંથી અનેક વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

૧૨-ક આપણા દાંતોના બનાવતમાં કેઇ ચીજો હોય છે:—

	દાંતો	એનીમલ
જીવરૂપી પદાર્થ એનીમલ મેટર	૨૮-૦	૨-૦
ફોસફેટ ઓફ લાઇમ કલોરાઈડ ઓફ કેલશીયમ	૬૪-૩	૮૮-૫
કારબોનેટ ઓફ લાઇમ	૫-૩	૮-૦
ફોસ્ફેટ ઓસ મેગ્નેશીઆ	૧-૦	૧-૫
અનેક ખારો	૧-૪	

૧૩—દાંત આવતી વખતે બાળકને આવતો આંકડી.

કેટલીક વખતે બાળકને જ્યારે દાંત આવે છે ત્યારે આંકડીનુ જોર થઇ આવે છે. જો આંકડી બહુ જોરમાં હોય તો બાળકના માથા ઉપર થંડુ પાણી રેડવું ને ગરમ પાણીવાલા મોટા વાસણમાં બેસાડી દેવું ને થોડેવારે કાઢીને બાળકને બરાબર નરમ દીલતુછનાથી લુછવું ને ગરમ બરતુશ યા ધાબલીમાં વીટાલવુ. આ સમય બાળકનુ માથુ ટંડુજ રહે તેની સંભાળ લેવી. આ વખતે બાળકને શરદીથી બહુ સંભાળવુ જોઇએ. જો શરદી લાગુ પડી તો ખાંસી ને સરૂણી (Pneumonia) પણ થાય છે. માતાએ ધવાડવામાં ને બીજા હલકા ખોરાક ઉપર પણ લક્ષ આપવુ. થંડા પવન સામે રક્ષણ કરે તેવા કપડાંથી બાળકનુ શરિર ઢાંકવુ. આ વખતે જો બચ્ચાના પારા સુજી આવેલા હોય ને દુ:ખ થતુ હોય તો આંગળીથી ગ્લીશરીન (Glycerine) યા તો મધ અલગા હાથે લગાડવું. જો ઝાડો આ વખતે નહિ થતો હોય તો બાળકને હલકો જોલાબ આપવો. દાંત આવતી વખતે જો પારાને ચીર્યા હોય તો સહેલથી જલદી દાંતો આવે છે ને દુ:ખ થતું નથી, આ વિષે આંકડી યા આંચકીવાળી આ પુસ્તકમાં આવેલી બાબદ ખાસ કરીને વાંચી લક્ષમાં રાખવી.

૧૪—દાંત આવે ત્યારે સંભાળ.

જ્યારે બાળકને દાંતો આવે છે ત્યારે તેનામાં નીચલો ફેરફાર થાય છે. ધીમી તાપ આવે છે અને સ્વભાવ ચીરડાઉ બને છે. લગાર નબળા દેખાય છે, ને સુસ્ત પડે છે. કફ લગાર વધુ થાય છે, પાચનશક્તિ જરાક બગડે છે, દુધ, ચાહ કે પીણુ ઘણુ ખરૂ પચતુ નથી ને કોઇક વખત આંકડી પણુ આવે છે. કોઇ વખત ચાલુ પેટ ને ઉલટી થયા કરે છે. આવા દેખાવો ઘણુ કરી બાળક સાત વર્ષનુ થાય ત્યાં સુધી થાય છે. કોઇ વખતે ખેંચતાણુ કરે છે, ઉપલ્યાતું જોર થઇ આવે છે. આવી વખતે ખોરાકમાં ઘણો ખરો મોટો ફેરફાર કરવો નહિ. જો પારા સુજેલા દેખાય તો તાજા લીંબુનો (Lemon Juice) રસ લઇ આંગળીથી પારા ઉપર બહુજ ધીરેથી લગાડવો યાતો પારા કોઇ ડોકટર પાસે જરૂર હોય તો જરા ચીરાવીને અંદરનું પરૂ કાઢી નાંખવું–આવી નીશાનીઓ જો બાળકોમાં વધુ જણાય તો ડોકટરની સલાહની જરૂર છે.

૧૫—દાંતનું કામ—દાંતનું મુખ્ય કામ ખોરાકનો બારીક ચુરો કરી નાખવાનું છે, જેથી પાચનક્રિયાનું કામ સહેલાઇથી ચાલે. હાલની આપણી વલણુ ખોરાક જેમ બને તેમ પોચો બનાવીને ખાવાની છે, જેથી તે ઓછો ચાવવો અને કરડવો પડે. હવે દાંતને એ જાતની કસરત ઓછી થવાથી કુદરતી કાયદા મુજબ તે નબળા થતા જાય છે અને આખરે તદન ઢીલા થઇ જાય છે. જેમ દાંત વધારે વાપરીયે તેમ તે વધારે મજબુત થતા જાય. કેટલાક માણુસો તો જાણે પોસ્ટ ઓફીસનાં ભુંગળામાં કાગળ નાંખતા હોય તેમ ખોરાક મોઢાંમા નાખી ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે, એવી ટેવ બાળકને પડે નહી તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. [+જુઓ ૫કરો ૪૦મો.]

૧૬—મોંઢાની જતન લેવો—હજુ સુધી લોકોની તનદરોસ્તી જેવી હોવી જોઇએ તેવી થતી નથી તેના ઘણા બીજાં કારણો છે. તેમાનુ એક કારણુ અસ્વચ્છ યાને વાસ મારતું મોહું છે. એની અગત્યતા વિષે મોટે ભાગે લોકો અંજાણુ છે. કેટલાકો એમ ધારતા હોય કે દાંતના ડાકટરો અમથી સહરાગાત કરે છે અને લોકોને પોતાના ખ્યાલી વિચારોથી હેબતાવી નાંખે છે, તો તે લોકોને એક વિદ્વાન અંગ્રેજ ડાકટરના બોલોમાં જવાબ આપી શકાશે. ડાકટર "**વીલ્યમ ઓસલર**" કહે છે કે "જો મને પુછવામાં આવે કે **દારૂ** કે **સડેલા દાંતો** એ બેમાંથી કયું વધારે નુકશાનકારક છે. તો હું આંચકી ખાવા વગર કહીશ કે **સડેલા** દાંતો વધારે નુકશાન-

કારક છે." એક વાસ મારતું મોઢું કોણને ગમશે ? તેનાથી તમે કચવાઇને દુર થઇ જશો. તેની જ્યાં જશો ત્યાં બદબો ફેલાશે. તેના દમમાંથી નિકળતી ઝેરી પ્રવાહ આજુબાજુની સ્વચ્છ હવાને ઝેરી કરી મેલશે. તેવાં માણસો જ્યારે જાહેર મેળાવડા કે નાટકશાળામાં પોતાની હાજરી આપે છે ત્યારે તેઓ જાહેર પીડા અને ધાસ્તી સમાન થઇ પડે છે. તેવા માણસની થુક અને દમમાંથી નિકળતી હવાની જો બારીકીથી તપાસ લઇશું તો જાત-જાતનાં દરદ ફેલાવનારાં જંતુઓથી તે ભરપુર માલમ પડે છે.

૧૭—મોઢું વાસ મારે છે તેનું કરાણ—મોઢું વાસ મારવાનાં ઘણાં કારણો છે, તેમાંનાં બે કારણોની સાથેજ આપણને કામ છે. એક તો સડેલા દાંત અને બીજું દાંતમાં થતું પરૂ.

મોઢું જો ખરાબ હાલતમાં હશે તો દાંત સડવા માંડશે. એક સડેલા દાંતની સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસ કરશો, તો તરેહવાર દરદોનાં નાનાં નાનાં જંતુઓથી તે ભરપુર જોશો. જો સડેલા દાંતને એમના એમ ચાલવા દીધા તો પછી તેનાં મુળ્યાં સડવા માંડી દાંતની આજુબાજુ ફુલ્લીઓ થવા માંડશે અને તે ફુલ્લીઓમાથી નિકળતું થોડુંક પરૂ હોજરીમાં જશે અને થોડુંક લોહીમાં પેવસ થઇ હોજરી અને લોહીને બગાડી નાખશે.

૧૮—સારા દાંતથી દર્દો થતા અટકે છે—ડાકટર જ્યૉર્જ જેમ્સ પ્લેટ કહે છે કે "જીંદગીની અરધી મુસીબતો અને બિમારી સારા દાતની ગેરહાજરીથી થાય છે." જો દાંત કોહતી હાલતમાં હોય અથવા દાતો પડી ગયા હોય તો તનદરોસ્તી સારી રહી શકે નહિ. બદહજમી અને તેથી થતા બીજાં દરદોનું એક મુખ્ય કારણ ખોરાક બરાબર નહિ ચાવવાનું છે. લાખો વખત થયો અખતરાઓથી સાબેત થઇ ચુકયું છે કે ખોરાક હોજ-રીમાં જાય તે અગાઉ જો બરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે બરાબર પાચન થતો નથી. આવી રીતે જો દાંત બરાબર નહિ હોય તો પાચનશક્તિ કમી થાય છે અને તેથી તનદરેાસ્તી બગડી જાય છે; માટે તનદરોસ્તી વધારવી હોય તો દાંત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

૧૯—બાળકનો ચહેરો સારો કરવા માંગતા હોવો તો તેના દાંત ઉપર પુરતુ લક્ષ આપજો—ચહેરાના દેખાવ અને ઘાટઘટમ પર દાંત બહુ અસર કરે છે. બેડાંરોકાં ચહેરાનો ઘાટ, કે જે વગર ખરી ખુબસુરતી હોઇ શકેજ નહિ, તેનો આધાર મોઢું, હડપચી, જડબાં અને એક સરખા દાંતપર છે. મોઢું ઘણા સારા ઘટમનું હોય તે છતાં જો દાંત વાંકા ચુંકા અને પડી ગયલા હોય તો સઘળો ઘાટઘટમ બગાડી નાંખે

છે. જો ચોક્કસ ગણત્રીના દાંત નહિ હોય તો જડબું સંકોચાઇ જાય છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ચહેરાનો ભાગ ચીમળાયલો થઇ જાય છે. એક અમેરીકન લખનાર લખે છે કે "જે સ્ત્રીનાં દાંત ખુબસુરત હોય, તેણીને બદસુરત કહેવાઇ શકાય નહિ."

૨૦—ખરાબ દાંતો દુઃખ દર્દો વધારે છે—સડેલા દાંતો ખાંસી વિગેરે છાતીનાં દરદોને ઉતેજન આપવા ઉપરાંત હોજરી અને આંતરડાંના લોહીનાં દરદને આમંત્રણ કરે છે. સડેલા દાંતોમાંનું પરૂ હોજરી અને આંતરડાંમાં જઇ ત્યાં સડો ઉપજાવી અજીરણ કબજીયાત ઇત્યાદી ઉપજાવે છે તથા લોહીમાં પરૂ અથવા પરૂનાં જંતુમાંથી નિકળતું ઝેર દાખલ થાય છે અને લોહીને ફિકકું પાણી જેવું બનાવે છે. ઍનીમીયા તથા એવા બગડેલાં અને ફિકકાં લોહીથી શરીરને પુષ્ટિકારક ખોરાકને બદલે સડો પુરો પાડે છે, જેથી શરીર તમામ તવાઈ જાય છે અને એવા દરદીઓપર બીજાં દરદો સહેલાઇથી હુમલો કરી કમોતે મરણ નિપજાવે છે, માટે બાળકના દાંતોની અવારનવાર પુરતી જતન લેવી જોઇએ.

૨૧—દાંત કેમ કોહે છે હવે દાંત કોહવાનુ કુદરતી કારણ કશું છેજ નહિ, પણ દાતો હમેશાં અકુદરતી રીતે એટલે આપણી ભૂલથીજ કોહે છે. કુદરતે માણસના દાંત જીંદગી સુધી ચાલે એવા બનાવ્યા છે, પણ આપણે ગુનેહગાર છીએ. આપણા કહેવાતા સુધારાના મૂર્ખાઈ ભરેલા રીવાજોથીજ દાતો નાશ પામે છે. સિદ્ધાંતોથી સાબેતી મળે છે કે જંગલી માણસો દાંતના દુઃખથી પીડાતા નથી. આપણા ચાવવાના અવયવોને નાશ થવાનું મુખ્ય કારણ તેજાબો અથવા અરકો (એસીડસ) છે. જે દાંત પરનાં સફેદ પડ (ઇનેમલ) ને કોતરી નાંખે છે. કેટલાંક એસીડવાળાં દાંતના મંજનો દાંતને સારા રાખવાને બદલે, ઉલટી અસર કરે છે અને દાંતનો નાશ કરવામાં મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. જે બનાવટો દાંતને બહુ જલદીથી સાફ કરે છે, તેજ મુખ્ય કરી જલદી ખરાબ કરે છે. તે મંજનોની બનાવટમાં રસાયણ શાસ્ત્રથી બનાવેલા તેજાબો વિગેરે હોય છે, જે દાંતના સફેદ પડ (ઇનેમલ) ને અતિશય નુકશાનકારક છે.

૨૨—મોંહ હમેશા સાફજ રાખજો—મોઢાંની જતન નહિ કરવે અને તેને અંદરથી સુતા ઉઠવાં સાફ નહિ રાખવે ચાવેલો ખોરાક દાંતની વચ્ચેની જગ્યામાં ભરાઇ રહે છે, જેથી દાંતની વચ્ચે દાંતનું 'ઇનેમલ' મારી નાખનારી 'એસીડ' ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાં કોહવાટ ઉપજીને દાંતનું મૂળ પીળા લીલથી ભરેલું ગંધાતું અને ગલીચ બને છે.

૨૩—દરરોજ ખોરાક ખાવો છો તેમ દરરોજ તમારે દાંતોની સંભાળ પણ લેવી જોઈએ—જો બેદરકારીભરી હાલત લાંબો વખત ચાલુ રહે છે, તો તેથી દાંતના પારાને અને દાંત ઉપરનાં 'ઇનેમલને' નુકશાન થવા ઉપરાંત દાંતની આગળના નાજુક હાડકામાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે. દાંત માટેની બેદરકારી આવી ગંભીર બાબદોને જન્મ આપે છે, જેમાંથી સામુત માર્ગ પ્રથમથીજ દાંતની જોઈતી સંભાળથી જતન કરવામા સમાયલો છે. ખોરાક લીધા પછી તરતજ કોગળા કરી મોઢું નિર્મળ અને સાફ રાખવું. તેમ જો કરવામાં નહિ આવે તો દાંતના રોગીષ્ટ હાલત મોઢાંના બંધ ગોખલામાં રહેવે તેમાંથી બરપા થતી ગલીચ હવા ગળામાંથી પસાર થઇ હોજરી અને ફેફસાં ઉપર પોતાની અસર લંબાવે છે. હોજરી અને ફેફસા ઉપર આવી જાતની અસર કરી તેને તેનાં હંમેશના કાનુનથી ઉલટાવી નાખવામા આવે છે. મોઢામાંના દાંતની આસપાસની ખવાય ગયલી રોગીષ્ટ હાલતને હાલનાં તબીબી મત મુજબ Oral Sepsis તરીકે ઓળખવામા આવે છે. જેથી કરી અજીરણ, સંઘરણી અને સંધીવા જેવાં દરદો જન્મ લે છે, એવું જણાવવામાં આવે છે. સંધીવા હોજરી અને ફેફસાંને લગતાં દરદો ઘણીકવાર રોગીષ્ટ દાંત કાઢી નાંખવાથી અથવા તેને લગતી મોઢાંની અડચણ દુર કરવાથી સારા થયલા નોધાયલા છે. આ રીતે નાનપણથી જરા જેટલી સંભાળ જો દાંતની લેવામાં નહિ આવે તો આગળ જતા હોજરી અને ફેફસાંને લગતાં જાુન દરદો જન્મ આપે છે.

૨૪—શ્રિમંત વર્ગમાંજ દાંતના દર્દો વધુ કાં હોય છે. શ્રીમંતો કરતાં ગરીબ વર્ગમા દાતનુ દરદ ઝાઝું જણાતું નથી' તેનું કારણ કઠણ ખોરાક છે. એવો ખોરાક ગળવા માટે તને બરોબર ચાવી ભુકો કરવો પડે છે અને તે સબબે દાંતો બરોબર ઘસાઇને સાફ થાય છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તો ગરીબ વર્ગમાંના ઘણાકોના દાંત મજબુતાઈ, સફેદાઇ અને સ્વચ્છતામાં શ્રીમંતો કરતાં ઘણેક દરજ્જે ચઢીઆતા અને અદેખાઇ ઉત્પન્ન કરાવે એવા હોય છે.

૨૪ ક—દાંતમાં પરૂ કેમ થાય છે? દાંતમાં થતાં પરૂનું મુખ્ય કારણ જોશો તો દાંતપર થતી પથરી છે. જેમ આપણે આપણા શરીરપર મેલ એકઠો થવા દેતા નથી, તેમજ દાંતની ઉપર થુકમાંથી પેદા થતો થરો બાઝવા દેવો નહિ જોઇએ. એ પથરી જો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસસું તો ખરાબ દરદ કરનારાં જતુઓ સિવાય કાંઇ બીજું માલમ પડશે નહિ. જે પથરી પારાની નિચે થાય છે તે બાહારથી જણાતી નથી. તેનાથી પરૂ ઘણું થાય છે અને

જ્યાં વેર તે પથરી નિકળશે નહિ, ત્યાં સુધી જોઇએ તેટલી દવા તમે કરશો તો તદન ફોકટમાં જશે. એક વખત પરૂ લોહીમાં ગયું કે પછી તે કેવાં દરદો પેદા કરશે તે લખવા કરતાં વિચારવું સહેલ છે. એ પ્રમાણે સડેલા દાંત અને પરૂ મોઢાંને એવું ગંધ મારતું કરી મુકે છે કે તેની આગળ ગટરખી હઠી જાય. જે માણસને પોતાને સારૂ સ્વમાન હશે તે પોતાના મોંઢાને વાસ મારતું થવા દેશેજ નહિ.

સડેલા દાંતને સાફ કરી રાખવા જોઇએ, કે જેથી દાંતના ખાડામાં ખોરાક ભરાઇને એ ખોરાક કોહીને જે બદબો ફેલાવે છે તેમ થતું અટકે અને દાંત નિરોગી રહે ને ખોરાક ખાવામાં મદદ કરે.

૨૫—આજકાળ ઘણાંક દર્દોનું મુળ, ડોકટરો ખરાબ દાંતજ જણાવે છે. આજકાલ દાંતમાં પરૂ થવાનો પવન બહુજ ફેલાયો છે અને તેમ છેબી ખરૂં. કારણ આજકાલની આપણી ઉધરતી ઓલાદ પણ તદનજ નાજુક છે. તેનું મૂળ કારણ પોતાની બેદરકારીથી ભોગવવી પડતી સજા છે. દાંત બરાબર સાફ નહિ રાખવાથી દાંતમાં સડો પેદા થાય છે. તેમજ ખાધા પછી દાંત સાફ નહિ કરવાથી ખોરાકની રજકણો દાંતમા રહી જવાથી પારાઓ ફુલી આવે છે અને અંદર સડો પેદા થવા પામે છે. દાંતના પારા સુજી આવવાથી સડો લાગી દાતમાંથી પરૂ તેમજ લોહી પારાના દબાણથી નિકળે છે. એ સર્વેનું મૂળ બરાબર ચાવીને ખોરાક ખાધેલો નહિ તે અજીરણ થયલો ખોરાક ઉપર ચઢી દાંતમાં તથા પારામાં સડો પેદા કરી પરૂ કરે છે. હવે એ પરૂ જો પાછું ખોરાક સાથે પેટમાં જવા પામે તો હદ બહારની ખાનાખરાબી કરે છે. માટે જો એમ હોય તથા તરતનુંજ થોડું પરૂ દેખાય તો તરતજ કોઇ હુસ્યાર પાસ થયલા દાતના ડાકટર પાસે જઇ દાંતનું પરૂ સાફ કરાવી કઢાવી નાંખવું; નહિ તો દાંતની આખી બત્રીસીમાં કળતર થશે યા માથાંનો દુઃખાવો થશે, છાતી બગડશે તથા હોજરી તેમજ આંતરડાંના રોગો થશે.

૨૬—ખરાબ દાંત માટે ડોકટરોનું મત શું છે? ઇન્ફલુએનઝા, ન્યુમોનીયા ઉપરાંત ખહી જેવા કાતીલ રોગનું મૂળ પણ દાંતના સડામાંજ હોય છે, જેથી એ ભાગોના સડાને 'ખહીના માબાપ'ની ઉપમા મળી છે. ત્યારે જો ખહીના માબાપોને મારી નાખીએ તો ખહીનજ ઉત્પન્ન થાય. ખહીના દરદીઓ માટે લાખો રૂપિયાના સેનીટેરીયમો બંધાય છે, કે જેમાં ખહીના છેલ્લા તબક્કાવાલા દરદીઓ મોટે ભાગે કમોતે મરે છે, પણ તે

કરતાં બાળકોનાં ગળાં, મોઢાં, દાંત વિગેરેનાં સડાનો અટકાવ તથા ઇલાજ કરવા સારૂ ખુલ્લી હવાવાળી ' સ્કુલ ક્લીનીક ' સ્થાપવી જોઇએ.

૨૭—દાંતોની જતન માટે બીજા દેશોમાં શા શા ઉપાયો લેવાય છે–ઇગ્લાંડ, જરમની અને અમેરીકાની માફક આપણા દેશની દરેક સ્કુલોમાં પણ વિદ્યાર્થીઓના દાંત તપાસવાની રૂઢી દાખલ થવી જરૂરની છે. ઘણુંખરાં શહેરોની સ્કુલોમાં શારીરિક તપાસ લેવાની શરૂઆત થઇ ચુકી છે, પણ તે રડતીના આંસુ લુછવા જેવીજ છે. નાનપણથી દાંતની સંભાળ તરફ બેદરકારી બતાવવાથી તે ગરીબ બાપડાંઓને તેઓની અજ્ઞાનતાને લીધે વધતી જતી ઉમ્મરમાં તનદરોસ્તીના બાબમાં ઘણું ઘણું ખમવું પડે છે, તે આ વિષય પરથી સમજી શકાશે. ખરૂં જોતાં **વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક તપાસની રૂઢી દરેક સ્કુલમાં ફરજ્યાત દાખલ થવી જરૂરની છે. આ અખતરો જો અજમાવવામાં આવે તો બચપણથી વિદ્યાર્થીઓના ખરાબ દાંતથી થતા સંખ્યાબંધ રોગો અટકે અને તેઓની તનદરોસ્તી પણ સચવાય.** પોલાદી દાંતોનો અસલી જમાનો આજે વીસમી સદીમાં વહી ગયો છે અને પોતાની સાથે તનદરોસ્ત દાંતોને બી તે ઘસડી ગયો છે. દાંતને લગતી જેમ જેમ નવી નવી 'સાયન્સ' વધતી જાય છે, તેમ તેમ જાત જાતનાં દરદોએ પણ આવી આપણા દાંતોમાં ઘર કર્યું છે, તો પછી **દાંતને લગતી બાબદોને હસી કાઢવી અને તેને નજીવી ગણી નભરવસ રહેવું એ ડહાપણથી** ઘણું દુર છે. પ્રખ્યાત ઇંગ્રેજ તબીબ સર જેમ્સ ક્રીટન બ્રાઉને આ રૂઢીના હીમાયતીઓને જે લાગણીથી શબ્દો કહ્યા હતા તે આ છે કે, " દાંતના દરદો જન્મ લે છે તે બાલ્યાવસ્થામાંજ છે અને નિશાળે જતાં બાળકોમાં ચોંકાવનારી હદે ફેલાયલાં Caries નામના દરદ તરફ ધ્યાન ખેંચવામાં અને તેનો ફેલાવો અટકાવવાને પગલાં લેવામાં તમો તમારા નિખાલસ ધંધાને જેબ દે એવી રીતે તમો એક મહાન જાહેર સેવા બજાવો છો. સરકારે હવે વચ્ચે પડવાની જરૂરીઆતની તરફેણમાં જતો આ એક મજબુત અને લાજવાબ કેસ છે એમ મને દીસે છે અને મને જરાએ સંદેહ જણાતો નથી કે આ સરકારી દિલસોજી અને સહાયતા મેળવવામાં તમો જલદીથીજ ફત્તેહ પામશો. આ બદી જેમ હસ્તી ભોગવે છે, તેમ તેનો વિસ્તાર અને ખરાપણું તમોએ દેખાડી આપ્યું છે; વળી તમોએ આ બદીને ઉપાયોથી જેર કરવાનું વેહેવારૂપણું પણ દેખાડી આપ્યું છે અને તેથી આ કાયર કરનારી અને બુરાં પરિ-

ણામો નિપજાવનારી આ હાનિકારક બદી સામે સહેલાઈથી મળી શકે એવું રક્ષણ મેળવવાને આગ્રહ કરવાનો તમોને હક છે.” સઘળી કોમોનાં બાળકોની તનદરોસ્તી જાળવવા માટે દાંતની કાળજીભરી સારવાર પુરી પાડવાની તાકીદની જરૂરીઆત વિષે ઇંગ્લીશ ‘ડેનટીસ્ટ એક્ટ’ની ‘ડીપાર્ટમેંટલ કમીટી’ની છેવટની ભલામણ પણ અત્રે ટાંકવી પ્રસંગોપાત થઇ પડશે. “અમો ઘણી મજબુત રીતે જાહેર કરવાને ઇચ્છીએ છીએ કે અમારાં મત મુજબ, દાંતની બેદરકારીથી કામદારોની તનદરોસ્તીનો ચાલુ બીગાડો થતો જોવાને સરકારને પાળવી શકે નહિ. બિમારી અટકાવવા માટેના એક મુખ્ય ઉપાય તરીકે દંતવિદ્યાને કબુલ રાખવા કાજે, કાંઇપણ ઢીલ વગર પગલાં લેવાની જરૂર છે, તેમજ દરદી દાંતોની સારવારની જરૂરત બાબે પ્રજાને વાકેફ કરવા દરેક બની શકતા ઇલાજો લેવા જોઇએ. દાંતના ડાકટરોના ધંધાને અટકાવરૂપ દવાઇના એક હરોલના થાણા (out post) તરીકે લેખવો જોઇએ છે અને તેના એક ધંધા તરીકે તેને **સરકાર તરફનાં ઉત્તેજન અને મદદની જરૂર છે. સર્વેને મુફત સારવાર મળી શકે એવો બંદોબસ્ત થયો ઘટે છે.**”

૨૮—**દાંતમાં પાએરીઆ**—દાંતમાં થતાં પરૂના દુઃખને દંતવિદ્યામાં (Pyorrhœa Alveolaris) ‘પાએરીઆ એલવીઓલેરીસ’ ને નામે ઓળખવામાં આવે છે. આ ‘પાએરીઆ’ નું દરદ બીજા દરદો કરતાં હાલમાં સૌથી વધુ ફેલાયલું જોવામાં આવે છે. જેમ તેનો પ્રચાર વધુ છે તેમ તેનું મહત્ત્વ પણ ઘણું છે, કારણ કે દાંતની સૌથી વધુ સંખ્યાનો નાશ કરે છે અને સાધારણ તનદરોસ્તીપર તેની સૌથી વધુ ખરાબ અસર રહે છે. વળી તેથી જુદાં જુદાં બીજાં દરદો ઉપજે થાય છે અને તેની પાછળની અસર ઘણી માઠી થાય છે, માટે આ અગત્યની બાબદ વધુ ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે.

ટારલેન્ડ જેવો મોટો દંતશાસ્ત્રી આ ‘પાએરીઆ’ની વ્યાખ્યા નિચે પ્રમાણે આપે છે.

“Pyorrhœa Alveolaris is a purulent inflammation of the dental periosteum, with progressive necrosis of the Alveoli and looseness of the teeth.”

એનો સાદો અર્થ એ થઇ શકે કે “દાંત અને હાડકાના ખાડાની વચ્ચેનો ભાગ જેને Periosteum કહે છે તે સુજી આવે, દાંતની નિચેનો

હાડકાંનો ભાગ ખવાવા માંડે, દાંત ઢીલા પડે, એ દરદને 'પાએરીઆ'ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. ”

૨૯—પાએરીઆ કેમ વધે છે.-એ રોગને વધારનારાં ઘણાં કારણો છે. તેમાં દાંતને લગતી પાતળી ચામડી અને પારાઓ વચ્ચેના ભાગપર પથરી થઇ તેમાં બીગાડો થવા માંડે, દાંતના ખાડાપર ખડબચડી કીનારીઓ રહી ગઇ હોય, દાંતનાં 'ક્રાઉન' ખરાબ બનાવ્યાં હોય, દાતપર સોનાનું કવર કીધું હોય તે ખામી ભરેલું હોય કે દાત વાકા ચુકા થયા હોય.

દાંતપર થતી પથરી બે જાતની હોય છે. (૧) શુકમાથી થતી પથરી (Salivary Calculus) અને (૨) લોહીમાથી થતી પથરી (Coruml Calculus). એ બીજી જાતની પથરી ઘણું કરી પારાની નિચે બાઝે છે અને તેથી કરી વધારે નુકશાનકારક છે.

૩૦–પાએરીઆથી ભયંકર રોગો થાય છે એવું અનુમાન થયલું છે.–આ દરદ માટે ઉમ્મરનો સવાલ ઘણો અગત્યનો છે. વીસ વર્ષ પછીની ઉમ્મરમા આ દરદ ઘણું સાધારણ દીસે છે અને ત્રીસ તેમજ ચાલીસની ઉમ્મરમા તો બહુજ થોડા એ રોગથી બાકાત રહી શકે છે. સઘળા ઉડતા મુખ્ય રોગો, જેવાકે ન્યુમોનીઆ, ટાઇફોઇડ, ખઇી, ગરમીના રોગ અને મેલેરીઆ આ 'પાએરીઆ'ના દરદને કારણભૂત થઇ પડે છે, કારણ કે આ દરદોને લીધે એમની સામે થવાનું બળ બહુ ઓછું થઇ જાય છે.

૩૧—પાએરીઆનો શરૂઆતથીજ અટકાવ કરવો સારો છે. આ દરદ જુનું થાય છે અને ચાલુ રહે છે. જો તેનો નિકાલ કરવામા નહિ આવે તો એ દરદ દશથી પચીસ વર્ષ સુધી ચાલુ રહે છે અને જો ઘટતી સારવાર કરવામાં નહિ આવે તો તે સઘળા દાંતોની ખોપરી ઉંડી નાખી તેની ખરાબી કરે છે અને દાતોનો જડમૂળથી નાશ કરે છે.

'પાએરીઆ' રોગનું શાસ્ત્ર **સમજવા માટે** આપણા દાતને તેની સાથના માંસ, પારા અને તાળવા સાથ શું સંબંધ છે તે જાણવું જોઇએ. એના રોગ ચીન્હો (Symptoms) નિચે પ્રમાણે છે:-દાતની નિચેના લોચાપર સોજો આવે, પારાને જરાબી દાબીએ તો અંદરથી લોહી નિકળે, દાંતો તેની જગ્યામાંથી બહાર નિકળવા માડે, તેને દાબીએ તો દુ:ખવા માડે, દાંત તેના ખાંચામાંથી ઢીલા થવા માડે, દાંતની આસપાસ પથરી બંધાવા

માંડે, દાંત અને પારાની વચ્ચે મોટા મોટા ખાંચા પડે તેમજ તે ખાંચામાંથી પરૂ વહેવા માંડે, મોઢામાંથી દુર્ગંધ નિકળે અને જીભપર થરો બાઝે. આ સઘળાં ચીન્હો દાંતમાં પરૂ થવાની આગાહી આપે છે. એની સાથની નિશાની દાખલ હમેશા કબજીઆત અને આંતરડાના કોહવાટ ચાલું થાય છે.

આ વિષયનો સૌથી અગત્યનો ભાગ તે આ જાલમ રોગનું નિકંદન કેમ કરવું તે છે. દાંતનો નિચલો લોચો નાશ થવા માંડે છે અને દાંત એકદમ બગડીને ઢીલા થઇ ગયલા હોય છે, તો ત્યાં તેને સદંતર અસલ હાલતપર લવાઇ શકાતું નથી, પણ આગળ વધતો નાશ અટકાવી શકાય છે અને જે દાંતો ખરાબ રીતે ખવાઇ ગયલા નહિ હોય તેને સરખા કરી ઘણા વર્ષ ચાલે તેવા બનાવી શકાય છે જ્યાં બીગાડો શરૂઆતનોજ હોય ત્યાં ૯૦ ટકા સારા થઈ શકે છે, પણ બીગાડ વધી ગયો હોય તો ફક્ત ૪૦ ટકાજ દરદીઓ સારા થઇ શકે છે.

આ દરદની શરૂઆત થઇ કે તરતજ દાંતના કુશળ પાસ થયલા ડાક્ટરની સલાહ લેવી જોઇએ. યોગ્ય હથીયાર અને રસાયણી ઉપાયોથી દાંતોની ભાંગેલી જડ, ખાચાઓની ખડબચડી કીનારીઓ, હલકી રીતે બેસાડેલા દાંતના 'ક્રાઉનો' વિગેરે સાફ થઇ શકે છે. પાચનક્રિયાની ખામી રોતસરની સારવારથી દુર થઇ શકે છે.

૩૨–નિરોગી દાતથી તબીયત સારી રહે છે.–દાંતને તનદરોસ્તી સાથ ઘણો સંબંધ હોય છે. જેઓ મજબુત બાંધો અને સુખકારી ભરેલી જીંદગી ગુજારે છે, તેમના દાંતો પણ ઘણા મજબુત રહે છે. દાંત એ મોંઢાંની શોભા છે અને એ શોભા સાચવી રાખવા માટે દાંતની ખાસ જતન રાખવાની અતી જરૂર છે. જેઓ શરૂઆતમાં એવી જતન લેતા નથી, ખાધા પછી કોગળા કરી દાંતમાં ભરાયલો કચરો કાઢી નાંખતા નથી, તેમને પાછળથી ઘણું ખમવું પડે છે. એટલું છતાં હાલની દંતવિદ્યાની નવી શોધોએ ગમે તેવા ખરાબ દાંતોને સાફ કરવાનું, વાંકા ચુંકા દાંતોને સરખા કરીને એક હારમાં ગોઠવવાનું, ગમે તેવા સડાને દુર કરી નાખવાનું, મોટા દાંતોને કાપીને સરખા કરવાનું વિગેરે તમામ કામ સહેલું કરી આપ્યું છે. ફક્ત એ કામ માટે ખાસ કુશળતા ધરાવનાર દંતશાસ્ત્રીની સલાહ લેવી જોઇએ.

૩૩–કયાં ખોરાકથી દાંત બગડે છે.–ખોરાકમાં લેવામાં આવતા ખાટા પદાર્થોથી પેદા થતી 'એસીડ' પણ દાંતને નબળા પાડવાનોજ હમેશાં પ્રયત્ન

કરે છે. ખટાસને લીધે દાંત ઉપરની પોપડી તુટી જવા માંડે છે અને તેથી ખટાસને લીધે થતા દાંત ઉપરના હુમલામાંથી બચવાને માટે દાંતને સાફ રાખવાની ખાસ સંભાળ રાખવી ઘટે છે. બનતાં સુધી દરેક વખતે જમ્યા પછી દાંત સાફ કરવા જોઇએ અને તેમ નહિ બને તો કમમાં કમ સવા-રનાં અને રાતનાં બે વખત તો દાંત તથા જીભ અવશ્ય સાફ કરવીજ જોઇએ.

૩૪—દર વર્ષે કેટલાં બાળકો દાંતના રોગથી મરણ પામે છે. ગણત્રી કરતાં કુલ્લે પંદર હજાર બાળકો દર વર્ષે માત્ર દાંતની ફરિયાદના કારણે મરણ પામતાં જણાયાં છે, જે ઉપરથી જણાય છે કે આ બાબદનું આપણું અજ્ઞાનપણું કેટલી હદ સુધીનું છે. મનુષ્ય માત્ર પોતાનો બહારનો દેખાવ ભપકાભર્યો રાખવાની ઘણી કાળજી રાખે છે, પણ તેઓમાના ઘણાખરાના મોંઢાં ગંધીલી ગટર મિસાલ વાસ મારતા હોય છે.

૩૫—હમેલદાર સ્ત્રી અને ખરાબ દાંત.–હમેલદાર સ્થિતિમાં દાંતનાં દરદોની સારવાર કરાવવાની ઘણીજ ધાસ્તી હસ્તી ધરાવતી હોય એમ માલમ પડે છે. એવો વહેમ રાખવામા આવે છે કે હમેલ દરમ્યાન એકાદ દુ:ખતા યા સડી ગયલા દાતને ખેંચી કઢાવવાથી આચકો લાગે છે અને તે આચકાથી હમેલ છુટી પડે છે. આ તદન ખોટો ખ્યાલ છે, કારણ કે થતા દરદનું દુ:ખ દિવસો સુધી ખમવાથી જે આચકો લાગવો ચાલુ રહે છે તે એકાદ આવા મિનીટ બે મિનીટના આચકાથી ઘણોજ વધારે ભયભીત હોય છે. પહેલાથી તે નવમા માસવાળી બાઇઓના દાતની સાર-વાર ઘણી આસાનીથી થઇ શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ દાતને લગતું એકાદ ઓપરેશન પણ કરાવવામાં કાઇ પણ જોખમ હોતો નથી. બલકે તેમ કર-વાથી તનદરોસ્ત અને આસુદા બાળકોને જન્મ આપી શકાય છે. એક દાખલામા છઠ્ઠા મહિનાવાળી બાઇના ૨૧ દાંત પાડવા છતા પણ તેણી અને તેણીના બાળકને કશી અડચણ પહોંચી હતી નહિ. બીજા દાખલામાં કોઇબી કલાકે બચ્ચાંને જન્મ આપે એવી હાલતમા એક બાઇના દાંતો પાડવા છતાં તે બાઇને જરાબી નુકશાન ન થતા ઉલટુ પોતાના બાળક સાથે આજે પણ તેણી તનદરોસ્ત હાલતમાં ફરે છે.

મોઢું જો ગંધાતું હોય તો તરત એક સારા હુસ્યાર પાસ થયલા દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવાની ભલામણ કરી શકાય. મોઢાંની આવી ગંધીલી હાલતને લીધે પેટમાંના બચ્ચાની તનદરોસ્તીને નુકસાન પહોંચે છે.

તે બાળક તાવદાન અને નબળી દેહતું પેદા પડે છે કે જે જીંદગી સુધી દુઃખી થાય છે. માટે જો માતા તનદરોસ્ત બાળકની ઇચ્છા રાખતી હોય તો બીજી, ત્રીજી જતન માફક તેણીએ પોતાના મોઢાંની પણ ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ છે.

દાંતના દરદોની ફરિયાદ માટે સૌએ પોતપોતાનોજ આભાર માનવાનો છે. કારણ કે તે પોતાની બેદરકારીનુંજ પરિણામ છે.

હમેલ પછીને તબક્કે એટલે બાળક જન્મ પામવા પછીથી તેને દાંત આવે ત્યાં સુધી કે જે મુદત દરમ્યાન માતા બાળકને ધવાડતી હોય છે, ત્યારે પણ માતાએ પોતાના મોઢાં અને દાંતની વિશેષ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જો તેમ ન કરવામા આવે અને મોઢાંની હાલત માતા ખરાબ રહેવા દે તો તેણી પોતાના દુધ સાથ બાળકના શરીરમા ઝેર પેવસ કરે છે, કે જેને પરિણામે બાળક દાયરીઆ વિગેરેથી પીડાય છે અને તાવદાન જેવી દેહતું બને છે. આવા બનાવો વેળા માતાઓના મોઢાંમાંના દાતો સાફ કરાવવાથીજ બાળકો મરણ પામતાં બચી ગયાં છે.

૩૬—**માતાઓને એક ખરાબ ટેવ**-રડતાં બચ્ચાંને મુગા રાખવાને જે સાદો અને સુતરો ઉપાય માતાઓ લે છે તે આંગળીઆ કે બોતણીઓ (comforter) મોઢાંમાં આપવાનો છે, પણ માતાઓને આ ઇલાજના અનેક ગેરફાયદાઓનો ખ્યાલ મુદલજ હોતો નથી. પહેલું તો આથી બાળકની હોજરીને નુકશાન પહોંચે છે, તેમાં ચુકો ચાલે છે અને તેથી તેની રડ ઘટવાને બદલે જ્યારે વધે છે, ત્યારે બીજા તરેહવાર ઉપાયો લેવા તેઓ શરૂ કરે છે. બીજો ગેરફાયદો ગળાંમાં ગાડ થાય છે. ત્રીજો અને સઉથી મોટો ગેરફાયદો એ હોય છે કે ઉપલા આગલા દાંતો હોઠ બહાર નિકળી આવી બચ્ચું બદસુરત બને છે.

કેટલાંક ઘણાંજ દયાળુ માતાઓમા એવી માન્યતા હોય છે કે બચ્ચાંને કઠણ ખોરાક આપવાથી દુધ્યા નાજુક દાંતને નુકશાન પહોંચે છે. પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે **કઠણ ખોરાક દાંતને મજબુત બનાવી તેઓને સાફ અને તનદરોસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.**

આવાં આવાં અનેક તરેહનાં અજ્ઞાનપણાંને લીધેજ માતાપિતા બચ્ચાંનાં દાંતની કદર બુજી શકતાં નથી, આટલાં કારણોસરજ હવે આ અજ્ઞાનપણું નાબુદ થવું જોઇએ.

બદામ ભાંગવાની, સોપારીના ટુકડા કરવાની અને મોટાં હાડકાંઓ તોડવાની મોઢાંમાંની એક લોખંડની સુડી સમજે છે. તેઓ એમજ ભૂલાવો ખાઇ માને છે કે કુદરતે દાંતને ઉપલા કામ અર્થેજ એક નવાજેશ તરીકે દરેક માણુસનાં મોઢાંમાં મેલ્યા છે.

૩૭—સારા દાંતોથી મોઢું ખુબસુરત થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત હોય છે, તે છતાં જ્યારે મોઢું વાસ મારે છે, ત્યારે તેણીની ગમે તેવી ખુબસુરતીને ઝાંખ લાગે છે અને કોઇ તેણીની સાથે વાત કરવાને રાજી હોતું નથી. ગુલાબ ખુબસુરત છે, પણ જો સોહડમ આપતો નહિ હોય તો કોણ તેને પાસ રાખવાની દરકાર કરે? મોઢું વાસ મારવાનાં નિચલાં કારણો છેઃ—કોહેલા દાંતો, ખરાબ બલગમ, બગડી ગયલી હોજરી, નાક અથવા મોઢાંનું રોગી હાડકું અને પાચન નહિ થયલા ખોરાકનું હોજરીમાં લાંબો વખત વેર રહી જવું. જો હોજરીના બીગાડાથી મોઢું વાસ મારતું હોય તો રોજ પેટ સાફ આવે તેમ કરવું

મોતી જેવા દાંત મોઢાને ખરેખર દીપાવનારા ગણવામાં આવે છે. કમીબંધ સફેદ દાંત મનુષ્ય માત્રની શોભા છે, એટલુંજ નહિ. પણ તે શરીરની એક ખરેખરી ઉપયોગી ચીજ છે. **દાંત જેવી અમૂલ્ય ચીજનું રક્ષણ કરવાં, બાળકને પ્રથમથી મજબુતાઇથી શિખાડવાની ભારે જરૂર છે.** દાત જેવી કિંમતી બક્ષસનો પુરેપુરો લાભ જ઼ઇફી સુધી લેનારાઓ ભાગ્યશાળી ગણાય છે, જેઓનું પ્રમાણ હાલના વખતમાં અલબતાં બહુ ઓછા પ્રકારનું નજરે પડે છે. આ મોટી ખામીનું મુખ્ય કારણ દાતના જોઇએ એવી જતન પ્રથમથીજ નહિ કરવાની બેદરકારીમાં સમાઇ જાય છે અને તેના હાલમાં મોટે ભાગે નજરે પડતા પરિણામમાં હીલતા, દુઃખતા સડેલા, તુટેલા, ખવાઇ ગયલા અને પરૂથી ભરેલા દાતોની ચાલુ ફરિયાદ વધુ પ્રમાણમાં આપણે કાને વારંવાર આવતી રહે છે.

૩૮—નાનપણેજ દાંતની પુરતી જતન લેવી જોઇએ. દાંતનો અંદરનો હાડકાંનો ભાગ છે તેને દાંતની હાથીદાંત કહે છે. તે પર બહારનું જે 'ઇનેમલ'નું પડ છે તે ઘણું અગત્યનું છે. આ 'ઇનેમલ' જ્યારે ખવાઇ જાય છે, ત્યારેજ દાંતનો નાશ થવા માંડે છે. દાંતને જો રોજ તુથ બ્રશથી ઘસી બરાબર સાફ કરવામાં નહિ આવે તો તેની પર પથરી બંધાય છે. જે દાંતના આ ઉપલાં પડને ખાઇ જાય છે. સાધારણ રીતે કહેવામાં આવે છે તેમ દાંત કોઇ પોલાદ જેવો એક નક્કર ટુકડો નથી, પણ તેની ઉપરનું

'ઇનેમલ' નિકળી ગયા પછી તે એક નાજુક અવયવ તરીકેનોજ ગુણ ધરાવે છે. દાંતનું બખતર તે દાંત ઉપરનું હાડકું 'ઇનેમલ' છે. **જો બચપણ-થીજ દાંતની સફાઇ રાખી હોય તો તે માણસની જીંદગી સુધી યાને ખરૂં કહીએ તો દાંતની જીંદગી સુધી નિભી દાંતનું રક્ષણ** કરે છે. દરરોજ સવારે ઉઠતાં તથા રાત્રે સુતાં દાંતને સાફ કરવા ઘટે છે. દરેક ખાણાં પછી તેને સાફ કરવા જોઇએ. તેનાથી :કઠણ ચીજો તોડવા જતાં ઉપરથી 'ઇનેમલ'ની પોપડી નિકળી જાય છે, જેથી દાંતનું જોર તુટી જાય છે, અને તેજ કારણે-ગમે એવો મજબુત દાંત હીલતો અને નબળો બની તેમાં દુઃખાવો શરૂ થાય છે અને પાછળથી સડવા માંડે છે.

૩૯-બાળકને દાંત આવતી વખતે રાખવી જોઇતી હુશીયારી. દરેક બચ્ચાંને દાંત આવવાનો વખત કેટલીક મુશ્કેલી વચ્ચે પસાર કરવો પડે છે. ઘણાં બચ્ચાં એ વખતનાં દરદોનાં ભોગ થઇ પડે છે અને દરેક ચિંતાતુર માતાની ચિંતા એ વખતે ઘણી વધી જાય છે.

દાંત આવતાં બચ્ચાંનું મોઢું તપાસતા અંદરથી દાંતના પારા લાલ થઇ સુજેલા લાગે છે. કોઇ વેળા એવી સુજન વધુ હોઇ દરદ પણ થાય છે, બચ્ચું રડરડ કરે છે, મોઢાંમાંથી હોજ ઘણી ગળે છે, તે બચ્ચું પોતાના હાથો મોઢાંમાં નાખી પારા ચોળે છે, કાંઇબી કઠણ ચીજ હાથમાં આવતાં બચ્ચાં તે લઇ મોઢાંમાં ચોળે છે. સુતી વખતે ચોંકી ઉઠે છે અને તાવ પણ આવી જાય છે. એવો તાવ ઘણો ખરો અનિયમિત હોય છે; એટલે જરાવાર આવે છે, સદનતર ઉતરી પણ જાય છે, વળી કદાચ પાછો પણ તરતજ ચઢે છે, એમ અવારનવાર તાવ આવી જાય છે. ૭ થી આઠ માસના બાળાકમાં એ ચીન્હો દાંત આવતી વખતે દેખાય છે અને તે વખતથી માતાઓની જંજાળ શરૂ થાય છે, કારણ કે એ વખતે ઝાડો, ઉલટી, તાવ, ઉપળ્યું વિગેરે દુઃખો બચ્ચાંને થાય છે. એ વખત દરમ્યાન એ દુઃખો કેટલાં સાધારણ થઇ પડયાં છે. કે માતાઓ એમ માનવા લાગી છે કે એ વખતે એ દુઃખો થવાંજ જોઇએ એ કુદરતનો કાયદો છે, પણ તેવું કશું નથી. દાંત આવવાને એ દરદો સાથે કાંઇ સંબંધ નથી અને એ દરદો બચ્ચાંની અને માતાનાં મોઢાંની ગંધીલી હાલતને ઘણાખરાં આભારી હોય છે. **જો દાંત આવવાની મુદત દરમ્યાન, એટલે છઠ્ઠા મહિનેથી તે બે વર્ષ સુધીમાં જો માતા તે બચ્ચાંનાં મોઢાંની બરોબર જતન કરે તો પોતાનાં બચ્ચાંને એ દરદોથી સહેલાઇથી બચાવી શકશે.**

૪૦–દાંત ઉગે છે તેની સમજણ–પહેલા દુધ્યા દાંત વીસ હોય છે અને નાના બાળકને ૭ માસથી રાા વર્ષની ઉમ્મરમા એ સઘળાં આવી રહે છે. ઉપલાં જડબાંમાં દસ અને નિચલાં જડબાંમાં દસ દાંતો હોય છે. દરેક જડબાંની જમણી તેમજ ડાબી બાજુએ પાંચ પાંચ દાંતો સરખી તરાહનાં રહે છે એટલે કે દરેક બાજુએ બે ચપટા દાંત, એક સુર્યો અને બે દાઢ, એ મુજબ નિચે તેમજ ઉપર રહે છે. કોઇબી ઉપર કે નિચેનાં જડબાંને સામેથી જોતાં પહેલે બે બાજુના ચપટા દાંતો, પછી બે (એક એક બાજુએ અકેકો) બાજુના ચપટા દાંતો પછી બે (એક એક બાજુએ અકેકો) સુર્યા દાંતો અને છેલ્લે એક એક બાજુએ એક એક આગલી અને તેજ મુજબ એક એક પાછલી દાઢો રહે છે.

૪૧–દાંત કેમ સડે છે–દાંતના સડાનું કારણ ખાંડ જોઇએ તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવાતું છે. ખાસ કરી બચ્ચાંઓ જે હદબહાર ચોકલેટ અને જુદી જુદી જાતની મીઠાઇઓ ખાય છે, તેથી તેમના દાંતનું નખ્ખોદ વળે છે. જીંદગી ટકાવવા માટે ખાંડ અવસ્યની છે ખરી, પણ તે નિયમાનુસાર અને વાજબી આકારમાં લેવી જોઇએ. જે ઠેકાણેનાં પાણીમાં 'કેલશયમ સોલ્ટ' ઓછો હોય છે, ત્યાંના લોકોના દાંત ઝટ ખરાબ થાય છે અને ઝડપથી સડવા માંડે છે.

દાંતના સડાનો રોગ કેટલેક અંશે અટકાવી શકાય એવો રોગ છે. આપણે જાણવું જોઇએ કે ઇલાજ કરતાં અટકાવ ભલો. સડાનો અટકાવ કેટલાક કુદરતી અને કેટલાક મનુષ્ય જાતે યોજેલા ઉપાયો છે, જે મુજબ વર્ત્તવાથી બહુ સંતોષકારક પરિણામો નિપજે છે.

૪૨—દાંતને નિરોગી કેમ રાખશો? એ માટે થોડાંક નિયમો–દાંતની જાળવણી અર્થે થોડાક ઉપયોગી નિયમો કુશળ દંત તબીઓએ બહાર પાડયા છે. તેમાંના થોડાક અત્રે રજુ કરીશું; તે પર દરેકે અવસ્ય અમલ કરવો ઘટે છે—

૧. રોજ સવારનાં મોંઢું, દાંત અને જીભ બરાબર સાફ રાખવાં ૨. ખાધા પછી તરતજ પાણીના કોગળા કરી દાંતની આસપાસના ખાંચાઓમાં ભરાયલા ખોરાકના ટુકડાઓ કાઢી નાખવાની બારે કાળજી લેવી. ૩. રાતે સુતી વખતે દાંત બરાબર સાફ કરી પારાઓ સાફ કરવા કે જેથી દાંતની નિચેના ખાડામાં ભરાયલી રજકણો ઉંઘ દરમ્યાન મોંઢામાં બદબો ફેલાવતી અટકે. ૪. હંમેશાં દાંતની બહારનો તેમજ અંદરનો ભાગ પણ સાફ કરવાની બારે કાળજી રાખવી. ૫. દાંત સાફ કરતી વખતે સાધારણ તુથબ્રશ

વાપરવું ૬. જો જમ્યા પછી દાંતમાંનો ખોરાક ભરાઇ રહે અને નિકળે નહિ તો થોડું નીમક લઇ ગરમ કે ઠંડાં પાણી સાથે મેળવી તેના કોગળા કરવા. ૭. બને તો અવારનવાર સોડા બાઇકારબોનેટ ગ્રેન ૧૦ મેળવી ઠંડાં યા ગરમ પાણીથી કોગળા કરવા. ૮. ખોરાક પચી શકે એવો હલકો લેતા રહેવું. ૯. દાંત વડે સખત ચીજો જેવી કે સોપારી, બદામ, હાડકાં વિગેરે તોડવાની બહાદુરી કરશો નહિ. આપણા દાંતનાં જોર પ્રમાણે સખત ચીજ ખાવી. વધારે કઠણ ચીજ યા પદાર્થ ખાવા નહિ. ૧૦. માથાંનાં વાળ ઓળવામાં અને સેંટા પાટલી પાડવાના પછાડામાં જેટલો વખત રોકાતો હોય, તે કરતાં અરધો વખત દાંતની જતન કરવા પાછળ દરરોજ રોકવો વધારે અગત્યનો છે. ૧૧. કોઇ પણ જાતની લાકડાંની સળી યા પીનથી દાંત કોતરવાની બુરી આદતથી દુર રહેજો. અને જો કોઇ વેળા ખાસ તેવી અગત્ય જેવું કાંઇ જણાય તોજ ક્વીલ (Quill) તુથ પીકસનો ઉપયોગ કરજો. ૧૨. ઝાડો યા પેટ હંમેશાં સાફ રહે તેમ કરવું યાને કબજીયાત થવા દેવી નહિ. ૧૩. નુકશાન કરતાં ભલતાં દાંતનાં મંજન વાપરવાં નહિ. ૧૪. દાંતથી કોઇ પણ ચીજ ઉંચકવી નહિ. ૧૫. દાંતથી નખ કરડવાની આદત બીલકુલ પાડતા ના. ૧૬. દાંતને રંગ લગાડશો નહિ. ૧૭. દાંત જો સડેલા કે ભાંગેલા હોય તો કોઇ હુસ્યાર દાંતના ડાકટર પાસે દરૂસ્ત કરાવજો અને તેમ નહિજ થઇ થઈ શકતું હોય તોજ કઢાવી નાંખજો. ૧૮. દાઢમાં ખાડા પડેલા હોય તો ચલાવ્યા નહિ કરતાં તરત કોઇ એક્ષપર્ટ દાંતના તબીબ પાસે પુરાવી નાંખવા, કારણ કે ખોરાક અંદર ભરાઇને વધારે કોહોવાટ થતો અટકશે અને દાઢ મજબુત થશે. ૧૯. માંદગી વખતે બનતાં સુધી જીભ તથા દાંત સાફ રાખવા ભૂલશો નહિ. ૨૦. સુતી વખતે કાંઇ મીઠ્ઠી ચીજ ખાધી હોય તો પુરતા કોગળા કીધા વગર કદી પણ સુવા ના. ૨૧. દાંતમાં જો પરૂની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાપતા ઇલાજ લેવા, નહિ તો આગળ જતાં બહું હેરાંન થવું પડશે. ૨૨. દાંતની જાળવણીનું શિક્ષણ નાનપણથીજ તમારાં બચ્ચાંઓને આપવા તરફ બેદરકાર બનશો નહિ. ૨૩. ખાવાનો ખોરાક હંમેશાં બરાબર ચાવીનેજ ખાવાની રૂડી ટેવ પાડી દાંતને ઘટતી કસરત આપજો. ૨૪. માંસના ખોરાકથી પણ દાંતને કોહવાટ લાગુ પડે છે, જેથી જમ્યા પછી દાંતમાં ભરાઇ રહેતા માંસના બારીક રેસા કે ટુકડા દાંત ધોઇને કહાડી નાખવા જોઇએ, નહિ તો તે અનેક વાતે અડચણ કરનારાજ થઇ પડે છે. ૨૫. ઘણાક જણને સીવતી વખતે દોરો કાતરથી કાપવાને બદલે એ દાંતની ધારવડે કરડીને

કાપવાની ટેવ પડી હોય છે. આ ટેવ બહુજ નુકશાનકારક છે, છેવટે, એટલુંજ જણાવવું બસ થશે કે તમારા દાંત, મોઢું, ગળું, જીભ, ખોરાક અને કોઠાની કબજીયાત બાબે જો ઘટતી સંભાળ લેશો તો મોટે ભાગે તમારા દાંત કોહતા બચાવી શકાશે, મોંઢું વાસ મારતું અટકશે, દાંતને ખોરાક ચાવવાની પુરતી કસરત મળશે અને મોઢા ભાગે બીજા કશા વધુ ઉપાયોની જરૂર રહેશેજ નહિ. યાને મોઢું જે ગોયા જીંદગીનો દરવાજો છે તેને સ્વચ્છ રહેશે. *

૪૩–દુધીયા દાંતો વિષે થોડીક સમજણ.–દુધીયા દાંત ૨૦ હોય છે; અને ઘણું કરીને તે બબ્બે સાથે આવતા જાય છે. પ્રથમ નિચલા જડબામાં દાંત આવે છે. તમોને ઉપર લખી જણાવ્યું છે કે, બાળકની છ અથવા સાત મહિનાની વયમા પહેલા દાંત ઉગવા શરૂ થાય છે, અને સઘળા દાંત વીશથી તે ત્રીશ મહિના સુધીમાં ઉગી રહે છે. આ ઉપરથી દુધીયા દાંતો આવવાનો વખત અઢી વર્ષનો ગણાયલો છે. જુદા જુદા બાળકોમાં જુદી જુદી વખતે તથા જુદા જુદા નિયમસર દાંત ઉગવા એ એક સ્વભાવિક ક્રિયા છે. બાળકને દાંત આવવામાં કોઇ વખતે તેના ખોરાકની અને તંદુરસ્તીની મહાવજત ન રાખ્યાથી દાંત આવ્યાની જરા આગમચ તથા આવતી વખતે દુઃખ ભોગવવું પડે છે. ને તેના ખોરાકની અને તંદુરસ્તીની જતણુ ન લેવાથી બાળકોના મરણની સંખ્યામાં વધારો થઇ પડે છે, તે એટલો કે જેટલાં બાળક જન્મે છે તેનો ⅕ તેની સંભાળ ન રાખવાથી મરણ પામે છે. આપણા દેશમાં એથી પણ વધારે મરણોથતાં હશે; પહેલા દાંત આવવાનો વખત બાળકની જીંદગીને ઘણો ભયંકર છે; માટે સર્વે માતાઓએ બાળકને દાંત આવતી વખતે જે જે ઇજા અને મુસ્કેલી પડે છે તેથી જાણીતી થઇને તેનો અટકાવ કરી શકે એવી થોડીએક સુચનાઓ નીચે પ્રગટ કરીએ છીએ કે તેઓ એ ઉપર પુરતું લક્ષ આપશે.

૪૪—દાંત આવતી વખત જે બાળકને મુશ્કેલી નથી પડતી તેની મહાવજત વિષે.–જે બાળકનું શરીર તંદુરસ્ત હોય, અને પોતાની માતાનાજ દુધથી ઉછરેલું હોય, તેને દાંત આવતી વખતે ઘણીજ થોડી ઇજા ખમવી પડે છે; અને તેની મહાવજત ઘણીજ સહેલથી થઇ શકે છે. તેને દાંત આવતી વખતે મોંમાંથી લાળ પડે છે, પાળા સુઝી આવે છે તથા ગરમ થાય છે, અને કોઈ કોઇ વખતે ગાલ પર લોહી જમી આવે છે.

---

* ૧૫ થી ૪૨ આ ફકરાઓ ૧૯૨૦ માં મુંબઇમાં ભરાયલા "ચીલડ્રન્સ વેલફેર એક્ષીબીશન"ના દાંતને લગતા સાહિત્ય ઉપરથી લેવામાં આવ્યા છે, વધુ માટે જુવો "આપણા દાંત તેની સંભાળ" વાળું મી. કે. ડી. જીલાનું ચોપાન્યું.

બાળક એ વખતે પોતાની આંગળી મોંમાં રાખે છે અથવા જે કંઇ હાથમાં આવે છે તે મોંમાં મુકે છે. તેને તરસ વધારે લાગે છે, તેથી કરીને માની છાતી ઘડી ઘડી મોંમાં લે છે; પણ પાળામાં દરદ હોવાને લીધે વધારે વાર મોંમાં રાખી શકતું નથી. કોઇ વખત બીએ છે અને બેચેન રહે છે. કોઇ વખત એકાએક ઊંઘમાંથી ચમકી ઉઠે છે અને રડે છે. કોઇ વખતે તેને જરા ઉલટી થાય છે, ને કોઇ વખતે તેનાં પેટ પણ છુટી જાય છે. આ બધી દાંત આવવાની નીશાનીઓ છે. એ નીશાની થોડા દહાડામાં બંધ પડી જાય છે, ને વળી જ્યારે છેક દાંત આવવાનો વખત લગભગ આવે છે ત્યારે દેખાવા માડે છે.

આ વખતે બાળકની બરદાસ્ત જે જે રીતોથી લેવાની છે તે આ પ્રમાણે કે, બાળકને રોજ ખુલ્લી હવામાં ફેરવવું જોઇયે, જો તેને પેટ સાફ ન આવતાં હોય તો તેને વેલાતી એરંડીયું આપવું જોઇયે. તેનાં માથા પર પાણીમાં બોળીને વાદળી ઘડી ઘડી લગાડવી, બાળકને ઘડી ઘડી છાતી આપવી; પણ દરએક વખતે ઘણી વાર રાખવી નહી ને એમ કરવેથી તેની તરસ દુર થશે. તેના પાળા ભીના રાખવા જોઇએ; અને ઘણો ખોરાક આપીને તેના પેટને બગાડી નાંખવું નહીં. માતાએ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવી જોઇયે, ને ખોરાક તજવીજથી લેવો જોઇએ.

૪૫—બાળકને દાંત ક્યારે આવે છે? તે વિષે સમજણ.—જ્યારે બાળક પાચથી તે સાત મહિનાનું થાય છે ત્યારે તેને વચલા બે દાંત ઉગે છે. છથી તે નવ માસનું બાળક થાય છે ત્યારે આજુબાજુના બે દાંત ઉગે છે; નવથી તે પંદર માસનું થાય છે ત્યારે દાહાડના આગલા દાંત ઉગે છે. પંદરથી તે અઢાર માસનું થાય છે ત્યારે બે ખીલીઓ ઊગે છે. ઘણું તો એ દાંત સાતથી તે આઠ વર્ષ સુધી રહે છે ને પછી પડી જાય છે. સાતથી તે એકવીશ વર્ષ સુધીમાં બીજા જાથુકના દાંત આવી રહે છે. એકવીશ વર્ષ પછી પડેલા દાંત ફરી ઉગતા નથી.

૪૬—દાંત આવતી વખતે કંઇ અડચણ પડે છે કે? હા, જે વખતે બાળકને દાંત ફુટે છે, તે વખતે તેઓ એવાં તો હેરાન થાય છે કે, કેટલી એક વખતે તેવાં માબાપોની ભુલથી તેઓની પોતાની જીંદગી જાય છે. જ્યારે અવાળુ સુઝે છે, અને દાંત બહાર નીકળવાથી તંતુઓ ઉપર ભાર થાય છે અથવા તંતુઓને તણાવે છે, ત્યારે તેઓ જોર પકડી (જે પ્રમાણે આપણને ફોલ્લો અથવા ગુમડાં થયાં હોય અને ચામડી તણાઇ દુખે છે તે

પ્રમાણે) ઘણું દુઃખ દે છે. આ કારણથી બાળકોના હાથ પગ ખેંચાય છે, અને કોઈ વખતે બેહોશ પણ થઇ જાય છે, તથા કોઇ વખતે તેને અતિસારનો રોગ થાય છે ને આખો દિવસ રડયા ટળવળ્યા કરે છેઃ—બાળકને આ ઉપલી અડચણોમાંથી છુટું કરવાનો ઉપાય એજ છે કે, જે પાળા સુઝી આવ્યા હોય તે ઉપર નશ્તરથી જરાક કાપ મુકવો કે જેથી પેલી ચામડી (અવાલુ) તણાતી બંધ પડશે, અને દાંત એકદમ બહાર નીકળ્યાથી બાળકને આરામ થશે.

૪૭—બાળકને દાંત આવતી વખતે મુશ્કેલી ને જતન.—જે બાળક થોડી વાર અથવા સઘળો વખત હાથથી ઉછેરેલું હોય છે, અથવા જેનું શરીર ઘણું નબળું અને નાજુક હોય છે, અથવા તે પોતાના મા બાપથી ઉતરતા રોગરૂપી વારસાથી દુઃખ ભોગવતું હોય તો તેને દાંત આવતી વખતે મુસ્કેલી ભોગવવી પડે છે, ને ઘણી વખતે તેની જીંદગીનો પણ નાશ થાય છે.

આગળ દાંત આવતી વખતનાં જે ચિન્હો કહ્યાં, તેના કરતાં આવાં બાળકોમાં તે ચિન્હો ઘણા જોરથી માલુમ પડે છે; અને માતાએ તે ચિન્હો સારી પેઠે જાણ્યાથી, ને વખતસર પોતાના ડાકટરની સલાહ લઇ તે પ્રમાણે ચાલ્યાથી પોતાના બાળકનું દુઃખ તુરત દુર કરી શકશે. બાળકના પાળા ઘણુંજ સુઝી આવે છે, અને લાલચોળ દેખાય છે. તે ઘણા ગરમ હોય છે. તેને જરા પણ અડકી શકાતું નથી. માથામાં ઘણું લોહી જમી આવે છે. એ વાતની સાબીતી બાળકના ગાલ ઘણા લાલ, ગરમ અને સુઝી આવેલા હોય છે તે પરથી માલુમ પડે છે. બાળકની આંખ લાલ હોય છે તથા તેમાંથી પાણી નીકળે છે, ને મોંમાંથી લાળ અતિષ્ય પડે છે. તેના અંગપર ઘણો તાવ હોય છે, તથા તેને ઘણીજ તરસ લાગે છે. તેને બરાબર ઉંઘ આવતી નથી તથા રાતમાં ઘડી ઘડી ચમકી ઉઠયા કરે છે. આ સઘળાં ચિન્હ દાંત આવતી વખતે દેખાય છે.

જો પારા, ઉપર લખ્યા મુજબ માલુમ પડે તો તુરત તેને નસ્તરથી કપાવવા, અને તેમ કર્યાથી બાળકનું ઘણુંખરૂં દુઃખ ઓછું થશે. માબાપો કાપવાનું નામ સાંભળી મોટો ડર ખાય છે, તેઓ એમ સમજે છે કે, બાળકને પારા કાપવાથી દર્દ થાય છે; પણ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, ઘણી વખતે તમારા જોવામાં આવશે કે, બાળક ઘણું તરફડતું હોય છે, અને જેવું કે તેના દાંત ઉપર નશ્તર મુકે છે કે પછી તુર્ત તે ચેહેનમાં

તથા ખુશીમાં રેહે છે. તેના દુઃખમાં ઘટાડો થાય છે તે વાતની આ એક સાબેતી છે, માટે માબાપોએ આ કામ કરવામાં કદાપિ સામે થવું નહીં.

૪૮—દાંત આવતી વખતે બાળકની હાલત—માતાની દેખરેખની જરૂર.—જે વખતે બાળકોના દાંતો આવવાનો સમય હોય તે વખતે માતાએ તે બાળકના મોંમાં આંગળી ફેરવીને દાંતની અની જોવી જોઇએ. જો પાળા યા પાશ સુજી આવેલા માલમ પડે તો ડોકટરની પાસે ત્યાં નશ્તરથી કાપ મૂકાવવો સારો છે, કે તેથી દુઃખ ઓછું થશે જ્યારે પાળા આવે છે ત્યારે બાળકનું મોં ગરમ થાય છે; મોંમાંથી લાળ ઘણીજ નિકળે છે ને ગાલ આગળ દુખારો થાય છે, તે માટે તેને જરા વધુ વખત ધવડાવવાથી તે શાંત રહેશે. જો કોઠો કબજ હોય તો જરા પેટો આવે તેમ કરવું ને જરા જરા ઝાડો થતો હોય તો અટકાવવો નહીં. પણ જો અતીસાર જેવું હોય તો અટકાવ કરવો. આ વખતે ગરમ પાણીમાં બાળકને કમર સુધી બેસાડીઆથી ને ગરમ કપડાં પહેરાવ્યાથી તથા માથું થંડુ રાખીઆથી અતીસાર અટકે છે. આ વખતે કદાચ ખેંચતાણનો રોગ પણ થાય છે. તેથી માથા ઉપર જમા થયલા લોહીનો અટકાવ કર્યાથી સઘળું દર્દ થાય છે. તે માટે માથું થંડુ રાખવું—બાળકને ગરમ પાણીમાં બેસાડવું—મોં ઉપર થંડક કરવી કે લોહી ફરતુ થાય ને બીછાણામાં ન રાખતાં ખુલ્લી હવામાંજ રાખવું. કાંઇક વખતે દાંતો આવતી વખતે બાળકોને—ગળા—માથા—કાન વગેરે આગળ બારીક ફુલ્લીઓ થાય છે ને ગળસુણાનું દર્દ પણ થાય છે ને જ્યારે દાંતો ફુટી રહે છે ત્યારે જતુ રહે છે.

૪૯—જાથુકના દાંત કયારે આવે છે?—માબાપો બાળકને બીજી વખત દાંત આવે છે ત્યારે તેની કંઇ ચિંતા લેતા દેખાતા નથી. **દાંત સારી રીતે આવે તે પર તે બાળકનું સુખ, દેખાવ, અને તંદુરસ્તી આધાર** રાખે છે, માટે દાંતના રક્ષણ વિષે માતાને કેટલીએક વિગતો જણાવેલી ઠીક થઇ પડશે.

ઘણું કરીને જાથુકના દાંત સાતમે વર્ષે આવવા શરૂ થાય છે. કોઇને પાંચમે વર્ષે ને કોઇને સાડા આઠ વર્ષે પણ આવે છે. તમોને ઉપર જણાવ્યું છે કે, બાળક જ્યારે જન્મે છે ત્યારે બે જાતના દાંત તેના પાળામાં હોય છે. દુધિયા દાંત સાત વર્ષનું બાળક થાય છે ત્યાં સુધી સારી રીતે જવાબ દે છે; પણ ત્યાર પછી તે દાંતથી બરોબર કામ થઇ શકાતું નથી; કેમકે તેઓની બનાવટ તે વખત પછી ઘણી મજબુત અને ટકાઉ દેખાતી નથી, ને તેઓની સંખ્યા પણ થોડી હોય છે; માટે તેઓથી ચાવવાનું

કામ સારી રીતે કરી શકાતું નથી. આ વખતે દાંત જોઇએ તેટલા મોટા પણ નથી હોતા, અને તેથી કરીને જેમ જેમ ચહેરો મોટો થતો જાય છે તેમ તેમ મોં માંહેલા દાંતની વચમાંનું અંતર વધે છે, અને તે ઉપરથી એમ જણાય છે કે, હવે પછી કંઇ જુદીજ જાતના દાંતોની જરૂર છે. એ દાંતો જ્યારે પાળામાં હોય છે, ત્યારે તેઓ પોષણ મળવાથી મહોટા થતા જાય છે. સાતમે વર્ષે દુધિયા દાંત ધીમે ધીમે પડતા જાય છે, ને આ જાથુકના દાંત આવતા જાય છે. સાતથી તે ચૌદમા વર્ષની અંદરમાં અઠ્ઠાવીશ દાંત આવી રહે છે, ને એકવીશમે વર્ષે બીજા ચાર દાંત આવે છે. આ પ્રમાણે સઘળા મળીને બત્રીશ દાંત ઉગે છે.

દાંત સારી રીતે ગોઠવાયા ઉપર ચહેરાની ખુબસુરતી આધાર રાખે છે. જો તેઓ બરોબર ગોઠવાયા ન હોય તો બોલતી વખતે મહોડાની આકૃતિ ઘણીજ ખરાબ દેખાય છે; માટે જો બાળકના દાંતની ગોઠવણમાં માબાપોને કંઇ ફેરફાર લાગતો હોય તો તુરત દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવી કે તેથી સારો વખતસર બંદોબસ્ત થઇ શકે.

જ્યાંસુધી બાળકને દાંત આવે છે ત્યાં સુધી બાળકની વાચા બરોબર ઉઘડતી નથી. જે વખતે દાંતની અદલાબદલી થાય છે એટલે દુધિયા દાંતને ઠેકાણે જાથુકના દાંત આવતી વખતે બાળકની વાચામાં જરા હરકત પડે છે; ને જેમ જેમ તે સઘળાં દાંત આવી રહે છે, તેમ તેમ તેમા સુધારો થતો જાય છે. પાછું ઘડપણમાં જેમ જેમ તે દાંત પડતા જાય છે, તેમ તેમ બોલવામાં ખોડ દેખાતી જાય છે. જો બાળકનો એક આગલો દાંત પડી જાય છે અથવા એ દાત એકદમ એક પાછળ એક એવી રીતે આવે છે તો બાળકથી તોતડું, ઝડપથી, તથા અશુદ્ધ બોલી જવાય છે. આ ઉપરથી તમોને દાંત ઓછા થવાથી અને ગોઠવણમાં અડચણ પડયાથી બાળકના બોલવામાં હરકત પડે છે, તેનુ ઉપલું કારણ છે.

જે ખોરાક આપણે મોંમાં લઇ છીયે તે થુંકની સાથે મળી જઇ તે મેદા જેવો થઇને પેટમાં ઉતરી જાય છે, ને પછી પેટમાં જઠરસથી પીગળી જાય છે. ખોરાકને સારી રીતે પાચન કરવા માટે ખોરાકને સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. જે ખોરાક સારી રીતે ચવાયલો હોય છે. તે બહુ સહેલથી પચે છે.

જો પાળા નબળા ને તેમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તમારો ડાક્ટર કંઇ દવા આપે તેથી મોં સાફ કરવું. દાંતને ઘણી ખટાસ લાગવા દેવી નહીં. ખટાસ લાગવાથી દાંત સડી જાય છે. એ ખટાસની ચિંતા ન

લેવાથી સારા દાંતો બિલકુલ સડી જાય છે. આ ઉપરથી આપણા વાણીયા, શ્રાવક, ભાટિયા વિગેરે, જેઓની ઓરતોમાં દાંત રંગવાની ચાલ છે તે દૂર કરવી જોઇયે; કેમકે તેથી મોંઢાની ખુબસુરતીને તથા દાંતની શક્તિને ધક્કો પહોંચે છે. આ રિવાજ બિલકુલ વૈદકના મતથી ઉલટો છે. કેટલીએક ઓરતો ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી દાંત ઉપર આમલીના થર, ઘણો સરસ રંગ ચ્હડવા, માટે રાખે છે; પણ તે ચાલથી વખતપર જીંદગીની ખુવારી થાય છે. હિંદુ લોકોમાં ઘણું કરીને પરણે છે તે વખતે તથા અધરણી હોય તે વખતે રંગ આપવા માટે એ આમલી વિગેરે ખટાઇ દાંતને હોય તો તેને પેટમાં જઠરસ પિગળાવી શકતો નથી; અને એ પ્રમાણે ન પચેલો ખોરાક અગરતો ઉલટી થઇ બહાર નીકળે છે, નહીં તો તે આંતરડાંમાં જઇ પેટમાં દુઃખ કરે છે, તથા આતરડાના રેાગ પેદા કરીને તેને કુગવે છે, અને એમ થવેથી બાળકને એંચતાણ જેવા ભયંકર આજારમાં લાવી મુકે છે.

૫૦—જ્યાં સુધી દાંતો ફુટેલા ન હોય ત્યાં સુધી માતાએ કશીબી કઠણ વસ્તુ બાળકને રમવા માટે આપવી નહી.—જે વખતે નાના બાળકોના દાંતો ફુટવાનો સમય હોય છે ને દાંતો નિકળતા હોય છે તથા પારા સુજેલા હોય છે-ત્યારે અમુક વખતે બાળક રડે છે, તેને શાંત પાડવા કઠણ રમકડાઓ તેના હાથમાં રમવા માટે આપવામાં આવે છે. તેમ ન કરવું, કાંકે કઠણ ચીજો મોંમાં લઇ બાળક તેને વગોળે છે તેથી ઉગતા દાંતો વાંકા ટીકા થાય છે ને દબાનથી સંકટ વધે છે—પણ એવી નીશાની જણાય તો માતાએ તેના મોંમાં વારેઘડીએ આંગળી ફેરવ્યા કરવી કે તેથી તેને લગાર કરાર થશે.

૫૧—બાળકને પેહેલવહેલા દાંત આવે ત્યારે કેવો ખોરાક આપવો જોઇયે?—જ્યારે માતા દુધ આપી પોતાના બાળકને ઉછેરી શક્તી નથી, ત્યારે બાળકને બીજા જાનવરો જેવાં કે, ગાય, ગધેડી, બકરી, અથવા ગેટીના દુધથી ઉછેરવાની ગોઠવણ કરવી જોઇયે. ઘણું કરીને ગાયનું દુધ તથા તેથી ઉતરતું ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે.

જે પદાર્થોનું દુધ બનેલું છે તે સઘળા પદાર્થો બધાં જનાવરોના દુધમાં હોય છે; પણ તે પ્રદાર્થનું પ્રમાણ બધાં પ્રાણીઓના દુધમાં સરખું હોતું નથી. આ બાબત જાણવી ઘણી અગત્યની છે; અને તે ધ્યાનમાં રાખવાથી અમુક વખતે કેવો ખોરાક આપવો, અને તે આપવા સારૂ ક્યાં પ્રકારનું દુધ ઉપયોગમાં લેવું એ સમજમાં આવશે.

દુધ પાંચ વસ્તુઓનુ બનેલું છે, અને એ પાંચ વસ્તુઓ મનુષ્યજાતિના ખોરાકમાં પણ છે. તેઓમાં પહેલી કેજિન એ વસ્તુ પનીરની ખાસિયતને મળતી આવે છે; અને એ વસ્તુથી શરીરને પોષણ મળે છે, તથા તે કદમા વધે છે. બીજી વસ્તુ માખણ છે. એથી શરીરમાં ચરબી થાય છે. ત્રીજી વસ્તુ ખાંડ છે; અને એથી કાર્બોન તથા હાઇડ્રોજન મળે છે; અને તે મળવાથી શરીરની કુદરતી અથવા સ્વાભાવિક ગરમી પેદા થાય છે. ચોથી વસ્તુ તે મીઠું છે તે હાડકાને મજબુત કરે છે ને પાંચમી વસ્તુ છે તે પાણી છે.

૫૨–બાળકોના દાંતો સડી જવાના મુખ્ય કારણો–બાળકોના દાંતોને લગતુ આ થોડુંક અગત્યનું વિવેચણ દરેક રીતે આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવેલું છે. તેમાં એક વધુ નોંધ મુંબઇના જાણીતા દાંતના ડોક્ટર નાદીરશાહ કુપરે (ડી. ડી એસ. ન્યુયોર્ક) એકવાર વર્તમાનપત્રમાં દાંત માટે જે લેખ લખેલો હતો તે નિચે પ્રમાણે છે:—

મોઢોડાંમાં રહેતાં લાખો જંતુઓ દાંતમાં કોહોવાટ પેદા કરે છે. એ જંતુઓ જીલેટીન પદાર્થનાં દાંતપરનાં બારીક પડ નીચે ભરાઇ રહે છે, અને એક ચોક્કસ તત્વ બનાવે છે. જે ખોરાકમાંનાં કારબો હાઇડરેટ સાથે મળી જાય છે અને તેની લેકટીક એસીડ બને છે, જે દાંતનો બીગાડો કરે છે. અને તેમાં ખાડા પાડે છે, જેની અંદર પેલા જંતુઓ ભીગ્રાશમાં ઉછરે છે. દાંતનાં ઇનેમલ ઉપર પ્રથમ તેની અસર થવા પછી ઇનેમલની નીચેના દાંતના ભાગ ઉપર તેની અસર થવા પામે છે, અને પ્રથમ પાડેલા નાના ખાડા વધુ મોટા બને છે. તે પછી જંતુઓ ઉપર અસર કરે છે, જેથી તેઓ ઉપર સોજો આવે છે, અને દાંતનો દુખાવો શરૂ થાય છે. દાંતના કોહોવાટનાં જુદાં જુદાં અનેક કારણો છે, જેમાંનાં થોડાંક મુખ્ય હેઠળ આપવામાં આવ્યાં છે:—

ખામી ભરેલા ઉધરભાવને લીધે દાંત જેવા જોઇએ તેવા ટકી શકતા નથી અને તેથી તે સડી જાય છે.

હમેલદાર હાલત દરમ્યાન માતાઓએ લીધેલા અપ્રીત ખોરાકને લીધે અને પાછળથી બાળકોએ લીધેલા અપ્રીત ખોરાકને લીધે દાંત સડી જાય છે.

પોતાનાં બાળકોના દાંતની જતન રાખવાની માહીતી નહીં હોવાથી દાંત સડી જાય છે.

પોતાનાં દાંતની જતન લેવાની બાળકોને કાંઇપણ માહીતી નહીં હોવાથી દાંત સડી જાય છે.

આખી દુનિયામાં હવે આ વાતનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે કે એક માણુસની તંદુરસ્તીના સંબંધમાં તેના દાંત ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. જીંદગીના પાછલા ભાગમાં થતાં આકરાં દુઃખ દરદો બચપણુમાં દાંતની સંભાળ નહીં લેવાથી થયલા સાયનટીફીક તપાસ ઉપરથી માલમ પડયાં છે. એક બાળકના દાંત જ્યારે દુઃખે છે, અથવા તેના દાંત જ્યારે ખરાબ થયલા હોય છે ત્યારે તે ખોરાક બરાબર ચાવી શકતું નથી, જેથી અજીરણુ થાય છે એટલુંજ નહી પણુ તેના શરીરના ઉધરવામાં ખલલ પહોંચે છે, અને તે બાળક દુઃખદરદોને આધીન થઈ પડે છે. પરૂથી ભરેલા કોહોતા દાંતોમાંથી ઝેરી પદાર્થ બદનમાં છુપાછુપ દાખલ થાય છે અને બાળક માંદુ પડે છે. બાળકોના દુધયા દાંત અને તેના તંતુઓનું માબાપોએ ઘણી સંભાળથી રક્ષણુ કરવું જોઇએ. એ દુધયા દાંત જો તોડી પાડવામાં આવે, અથવા તે જો ઘટતા વખત આગમજ પડી જાય તો જાથુકના દાંત ઘણા અનીયમીત પ્રકારના થઇ પડે, અને એવા અનીયમીતપણાંને લીધે પડેલા ખાંચાઓમાં ખોરાક ભરાઇ રહેવાથી કોહોવાટને વધુ સ્હેલાઇથી આધીન થઇ પડે. વળી તેથી ચહેરાનો દેખાવ પણુ બીગડી જાય છે. પાંચ અને આઠ વરસની ઉમરવાલા બાળકોના દાંતની સઉથી વધુ સંભાળ લેવી જોઇએ. માબાપો જો ગફલતી કરે તો મોઢાંમાંના દાંત સડી જાય, અને તેમાંનું પરૂ ફરતાં લોહી સાથે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રવેશ થાય જેથી હારટડીઝીઝ, એપેનડીસાઇટીસ, નજલો, સંધીવા, અને ગુરદાનાં દરદો લાગુ પડવાનો અને જીંદગી ટુંકી થવાનો સંભવ રહે.

પરૂ-દાંતોનું સંરક્ષણુ વગેરે—આ નિચલી અગત્યની બાબદ ખાસ રજુ કરૂં છું, કાંકે એ બાબદ નાના બાળકો અને મોટાં માણુસો માટે એક સરખીજ ઉપયોગી છે. અને એ વૈદકલ્પતરૂ માસિકમાંથી ખાસ ઉતારવામાં આવી છે કાંકે દરેક પ્રજા માટે અતિષે ઉપયોગી છે.

શરીરની અંદર કાંઇ વિકાર થાય છે ત્યારે તે વિકાર જુદા જુદા અવયવોને અને ભાગોને પણુ વિકારી બનાવે છે. દાખલા તરીકે હોજરી તથા આંતરડાં એટલે પાચન કરનારા અવયવો બગડે છે, એટલે તેને લીધે દાંત પણુ બગડવાનો—નબળા પડવાનો—સંભવ છે. આથી ઉલટી બીજી ક્રિયા થાય છે; તે એ કે દાંતમાં મેલ ભરાઇને સડે છે તો તેની સડાની અસર હોજરીને પણુ લાગુ પડે છે.

જેમ ઘણીવાર હાથની હથેળી એ શરીરના રોગીપણાની કે નિરોગીપણાની એક આરસી છે, તેમ દાંત પણુ શરીરના આરોગ્યને માટે આરસી છે,

મતલબ કે દાંત ઉપરથી પણ શરીરમાં કેવો ને કેટલો દોષ છે તેની પરીક્ષા થઇ શકે છે.

સામાન્ય રીતે આખા શરીરની સ્થિતિનો દાંતો કાંઇક ઠીક ઠીક ખ્યાલ આપે છે. દાંતની ક્ષીણતા અથવા દાંતનો ક્ષય, એ દાંતની અંદરના ક્ષતો (ulcerations)ની સાબીતી આપે છે. શરીરના બીજા ભાગો કરતાં દાંતનો રોગ થવો એ અતિ બેકાળજી તથા ગંદી ટેવોનું પરિણામ છે. દાંતોનો ક્ષય થવા માંડે ત્યારે સમજવું કે મોંમાં ઝીણા ઝીણા જંતુઓ પડ્યા છે. આ જંતુઓ દાંતોનાં મૂળને ખોતરી ખાઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ એ જંતુઓ ત્યાંથી ગળા નીચે ઉતરીને હોજરીમાં પણ જઇ અન્નને સડવે છે.

જીભ ઉપર મેલું પડ બાઝે, મોં ચીકણું થાય, વાસ મારે, અને પરિણામે દાંત બગડે. તે વાત એમ બતાવે છે કે મોંના જંતુઓનો અટકાવ કરવાની મોંની શક્તિ નાશ પામી છે. દરેક અવયવ પોતે નિરોગી હોય છે જેથી તે પોતપોતાનું રક્ષણ કરી લે છે, એટલે તેની અંદરનાં નિરોગી પ્રાણ તત્વો દુષ્ટ પરમાણુઓનો નાશ કરી નાખે છે. કોઇ પણ અવયવ રોગી થયા પછી એટલે બગડયા પછી તે પોતે પોતાનું રક્ષણ કરી શકતો નથી.

દાંતની આસપાસ અન્ન ભરાઇ રહે છે એ વાત નક્કી છે. જમ્યા પછી આપણે એ ભરાઇ ગયેલુ અન્ન કાઢી નાંખતા નથી તો તે અન્ન દાંતની પોલોમાં પડયું પડયું સડે છે એને તેમાં કહોવાણ તથા જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જે લોકો આ વાત સમજતા નથી અને જમ્યા પછી દાંત તથા મોં બરાબર સાફ કરતા નથી એવા લોકોમાના સેંકડે ૭૫ માણસોનાં મોં વાસ મારે છે, અને તેમ છતાં આશ્ચર્ય એ છે કે તેઓ તેનું કારણ સમજતા નથી.

ઘણા લોકો સવારમાં દાતણનો મોટો ગરજો લઇને તથા સાથે તમાકુનો ચપટો લઇને અરધો કલાક સુધી દાંત ઘસ્યા કરે છે; કેટલાક આ પ્રમાણે આખા દિવસમાં બે ત્રણવાર દાતણ કરે છે. અલબત, તે ટેવ સારી છે. એક કરતાં વધુ વખત દાતણ કરીને દાંત સાફ કરવા તે પણ ઉત્તમ છે. પણ એ લોકો પણ જમ્યા પછી દાંતને જેવા સાફ કરવા જોઇએ એવા સાફ કરવાની તજવીજ કરતા નથી. જમ્યા પછી પુષ્કળ પાણીથી કોગળા કરવા જોઇએ. પાણીજ દાંતને સાફ કરનાર વસ્તુ છે. દાંતમાં વધુ પોલ રહેતી હોય અને અન્ન બહુ ભરાતું હોય તો ચાંદીની સળીવતી દાંતને ધીમે ધીમે ખોતરીને અંદરથી અન્ન કાઢી નાખવું જોઇએ; ચાંદીની સળી

એટલા માટે કે તે સળી નરમ હોય છે તેથી દાંતમાં વાગતી નથી અને તેમાં બીજો પણ ગુણ છે. ચાંદીની સળીના અભાવે વાગે નહીં એવી કોઈબી સળી ચાલી શકે.

કેટલાક લોકોની એવી માનિનતા છે કે કઠણ પદાર્થો દાંતે ચાવવાથી દાંત નબળા પડે છે ને બગડે છે, પણ એવું માનવું ખોટું છે. કઠણ પદાર્થો દાંતવતી ચાવવાની હમેશની ટેવથી દાંત ઉલટા વધુ ચોખા રહે છે ને મજબુત પણ થાય છે. દાંત પાસે કામ કરાવવું જોઇએ. પ્રવાહી ખોરાકથી દાંતને કશું કામ મળતું નથી, અને કામ વિનાનો માણસ જેમ આળસુ બનીને રોગી થાય છે, તેમ દાંતને પણ કામ ન મળે તો દાંતમાં દરદ થાય છે. સુકા પદાર્થો સાથે દાંતનું ઘર્ષણ થાય એટલે ઘસારો થાય એવા પદાર્થો પણ થોડા ઘણાં નિત્ય સારી રીતે ચાવીને ખાવા જોઇએ. આથી દાંત ચોખા રહે છે, તેનો અનુભવ કરી જુવો એટલે ખાત્રી થશે. થોડા દિવસ પ્રવાહી પદાર્થો અને દાંતને મહેનત ન પડે એવા દાળભાત ખીચડી વગેરે નરમ ભોજનો ખાઓ અને પછી દાંતની સ્થિતિ જુવો; અને એવીજ રીતે કેટલાક દિવસ સુધી સુકા કઠણ પદાર્થો, તથા રોટલો રોટલી અચ્છી રીતે ચાવીને ખાવાનો અભ્યાસ રાખો અને પછી જુવો કે દાંત કેવા ચોખા તથા નિર્મળ રહે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા સુધી દાંતનું અખંડિતપણું અને ચોખાપણું એ નિરોગીપણાનું લક્ષણ છે. ઘણું કરીને જે માણસોના દાંત મજબુત અને ચોખા હશે તેમની પ્રકૃતિ પણ એકંદર રીતે સારી હશે. હાલમાં સુધરેલા દેશોમાં પણ દાંતને ચોખા રાખવાની વાતો તો ઘણી થાય છે, અને તેને માટે અનેક પ્રકારનાં મંજનોની અને નિયમોની ભલામણ થાય છે, તેમ છતાં એ સુધરેલા દેશોના લોકોના દાંત જુવાનીમાંથીજ બગડવા લાગે છે. એનો અર્થ એટલોજ છે કે લોકોનું સામાન્ય આરોગ્ય દિવસે દિવસે નબળું પડતું જાય છે અને શરીરની ક્ષીણતાની સાથે દાંતોની પણ ક્ષિણતા દાખલ થતી જાય છે.

હવે દાંતના રક્ષણ માટે નીચે કેટલાક નિયમો તથા ઉપાયો આપવામાં આવે છે, તે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવા નાના મોટાં સર્વેને ભલામણ કરવામાં આવે છે. ગફલતનું ફળ અવશ્ય મળશું જોઇએ. મહેનત કર્યા વિના કે યોગ્ય તજવીજ કર્યા વિના કોઇ કામ બની જતું નથી. માટે દરેક માણસે પોતાના શરીરના આરોગ્ય માટે કરવા લાયક કામો અને પાળવા લાયક નિયમો નિત્યમેવ પાળવા જોઇએ.

૧. દાંતને વારંવાર ધોવા જોઇએ. પ્રાતઃકાળમાં ઘણું કરીને કોઇ દાતણ

કરે છે કે મંજન વડે દાંત સાફ કરે છે; કેટલાક લોકો સવારમાં પણ જોઇએ એવી તજવીજથી દાંત તથા મેાં સાફ કરતા નથી. પરંતુ દાંત એકજવાર સાફ કરવાથી બસ નથી. જેટલીવાર જમવું કે કાંઇ કાંઇ ખાવું એટલીવાર દરેક વખતે દાંતને પુષ્કળ પાણીથી ધોવા અને કેાગળા કરીને દાંત ચોખા કરવા. રાત્રે સુતી વખત પણ એવીજ રીતે દાંત સાફ કરીને સુવું.

૨. દાંત સાફ કરવા માટે નરમ તાજું દાંતણ હોવું જોઇએ, અથવા હાલમાં બ્રશ વપરાય છે તે પણ નરમ વાળનું હોય તેા તે વતી દાંત બહાર તેમજ અંદર ઘસીને સાફ કરવા.

૩. દાંત સાફ કરવા માટે તથા કેાગળા કરવા માટેના પાણીમાં કાંતો મીઠું (નીમક) નાખવું અથવા તજના અર્કનાં થેાડા ટીપાં નાંખવાં. આ બન્ને વસ્તુ ઝીણી કીડને મારી નાખે છે. ૪. અઠવાડીયામાં બે ત્રણવાર દાંતને સફેતાથી એટલે ચાકથી ઘસવા. કેટલાંક દંતમંજનેામાં પણ ચાક આવે છે, માટે એવાં સારાં દંતમંજનનેા પણ ચાક આવે છે, માટે એવાં સારાં દંત-મંજનનેા પણ ઉપયેાગ કરવેા. ૫. સાબુથી દાંત ચોખા થતા નથી માટે સાબુનેા એ કામને માટે કદી પણ ઉપયેાગ કરવેા નહી. ૬. કેટલાક લેાકેા દાંતને બહારથી એટલે ઉપલા ભાગેા ઉપર ઘસ્યા કરે છે; બ્રશ દાતણ કે મંજનને પણ ઉપર ઘસીને કેાગળા કરી નાંખે છે. પણ અંદર (દાંતની અંદરની બાજુમાં) ઉલટેા વધારે થર બાઝેલેા હેાય છે. માટે અંદર પણ બ્રશ કે દાતણ કે આંગળીથી મંજન ઘસીને દાંત સાફ કરવા જોઇએ. ૭. હાલમાં કૃતિમ દાંતેા બેસાડવાનેા ચાલ બહુ વધ્યેા છે? ઘણાક તેા મેાંની શેાભા માટે બનાવટી દાંતેા મુકાવે છે, અને તેનાથી ચાવવાનું કામ કાંઈ દરજ્જે થાય છે ખરૂં તેથી ચાવવાના કામ માટે દાંતનું ચેાકઠું મુકાવવું તેખી ખેાટું નથી. પણ એક સુધારેા કરીને બીજી તરફથી બીગાડેા ન થાય તેની બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. આવા બનાવટી દાંતેામાં જે મેલ ચેાંટી રહે છે તે કાંઇ બ્રશથી, દાતણથી કે મંજનથી ખસતેા નથી. દાંતનું ચેાકઠું બહાર કાઢીને તેને ઘસી ઘસીને ધેાવું જોઇએ. તેના ઉપર એક એવેા બારીક થર બાઝે છે કે તે ઝીણી નજર કરી જોયા વિના માલમ પડતેા નથી અને સહેલથી ઉખડતેાબી નથી. જો આવેા થર ચેાંટયેા રહે છે તેા સ્વાભાવિક રીતે તેમાં સડેા ઉત્પન્ન થઇ દુર્ગંધ ઉઠે છે. માટે આવા બનાવટી દાંતેા રેાજ એકવાર નહીં પણ એક કરતાં વધારે વાર બહાર કાઢીને સારી રીતે ઘસી ઘસીને ધેાવા જોઇએ. રાત્રે આ ચેાકઠું નાખીને સુવું. બનાવટી દાંતની શેાભા વિના ચલવી લેવાય તેા એવા દાંત મેાંમાં ઘાલવાની

પંચાતમાં પડવું નહી, કેમકે તેથી ગંદકી થાય છે, અને બરાબર સાફ નહિ થતા હોવાને લીધે મોં દુર્ગંધ મારે છે.

૫૪—દાંત સાફ કરવા માટેના અનેક જાતના મંજનો તે કેવાં હોવાં જોઇએ. ?-મંજન દાંતને ઘસે એવું કદી પણ હોવું નહી જોઇયે. વળી ઘણું નરમ પણ હોવું નહિ જોઇયે, નહી તો તે દાંતને જોઇયે તે પ્રમાણે ઘસી શકશે નહી. વળી તે ઘણું બારીક પણ હોવું નહી જોઇયે, નહીતો તે દાંતોની વચે ભરાઇ બેસશે; વળી પાણીથી પીગલી નહી શકે એવું પણ નહી હોવું જોઇયે, કાંયકે જો તે દાંતો વચ્ચે ભરાઇ બેશે તો પાણીના કોગળા કીધાથી નીકળી શકશે નહી. વલી મંજનમાં એવો ગુણ હોવો જોઇયે કે તે પારાને સાફ અને કૈાવતમંદ રાખે. ઘણી વેલા મંજન એવાં બનાવવાં પડે છે કે તે દાંતને સાફ કરે, એટલુંજ નહિ પણ તે દર્દી પારાઓને અથવા મોહોડાંને સાફ રાખે. તંદરોસત હાલતમાં પારા ઘણા મજબુત, સુમારા, લાલ અથવા હીગલાના રંગના, ઘટ કુમાસના હોયે છે, તેઓ દાંત ઉપર મજબુતથી વલગેલા રેહે છે. અને દરેક દાંતોની વચેની જગ્યા ભરી નાખે છે અને આગલથી એક સરખા સુમારા આરકાંની મીસાલે દાંત સાથે વીતલાયે છે. જ્યારે પારા ફીકા અને ખભરાયેલા ઢીલા કુમાસના, અને દાંતથી અલગા હોયે છે અથવા ચવાઇ જઇને દાંતને ઉઘાડા પાડે છે તારે સમજવું કે દાંત તથા પારાને સાફ રાખવાની મેહેનત થઇ નથી. ઘણુંખરૂં જે પારાને બીગાડે છે તે લીલ છે; તે દાંત અને પારાની વચે પેવસ થાયે છે, પારાને અલગા કરે છે અને ઘણી વેલા તેને ચાવી નાખે છે. એટલા માટે જ્યાં પારાની ખરાબ હાલત હોએ ત્યાં પેહેલ વેહેલાં જોવું કે લીલનો ગલબો દાંત ઉપર કયા લગી થયો છે, અને જેટલી લીલ હોય તે આગલ સમજાવીયા પ્રમાણે કાઢી નાખવી અને પછી દાંત તથા પારાને સુધારવાની તજવીજ કરવી. એવી પારાની હાલત સુધારવાને માટે ઘણી વેલા મંજનો જુદી જુદી તરેહનાં વાપડવાં પડે છે, અને એ મંજનો તેની સાથે દાંતને પણ સાફ કરવા કામ લાગે છે.

૫૫—દાંતની જતન માટેના ઉપાયો.—જ્યારે પારા સલામત હોએ અને માત્ર દાંતનેજ ઘસવા જરૂર પડતી હોયે તો સઉથી સરસ મંજન સાધારણ બારીક કીધેલું **નીમક** છે. તે ઘણું કઠીણ તેમ નરમ નથી, તેથી દાંતને મનમાનતી રીતે સાફ કરી શકે છે. વળી તે પાણીમાં જલદીથી પીગળી જાયે છે તેથી તેને દાંતના વચ્તારોમાં ભરાઇ બેસવાની ધાસ્તી પણ ધાસ્તી રહેતી નથી.

જ્યાંરે પારા ખરાબ થઇ ગયા હોયે, એટલે સુજી આવ્યા હોયે, ચવાઇ ગયા હોયે, જરા પણ દબાનથી લોહી નીકલતું હોયે, અને વાસ મારતા હોયે ત્યારે તરેહવાર મંજનો વાપરવાની જરૂર પડે છે. જો પારા માત્ર સુજી આવ્યા હોએ અને વધારે લાલ થઇ આવ્યા હોયે અને દર્દ કરે તો સુરાખારનો ભુકો મસલવો, એથી પારાને થંડક પડશે અને સોજો નરમ પડશે.

જ્યારે પારા ચવાઇ ગયા હોયે છે, અને અલગા પડી ગયા હોએ છે, અને અંદરથી લોહી નીકળે છે, ત્યારે તેમાં કૌવત લાવવાને માટે બારક (સીનકોના પાઉડર), હીરાબોલનો ભુકો, કાઠો, માયાં, તાનીન (માયાંનો મુલ તત્વ), આક, ઇતિયાદી વસતુઓની મેલવણી કરીને વાપરવામાં આવે છે.

જ્યારે મોંઢું વાસ મારે છે તારે લીલ કાહાડી નાખીયા પછી, કોલસાનો ભુકો. (બદામના કોટલાં અથવા સોપારીને બાલીને જે નીકલે છે તે) હીરાબોલનો ભુકો અને થોડો કલોરાઇડ આફ લાઇમ સાથે મેલવીને વાપરવામાં આવે છે. કોલસાની ખુબી ખરાબ વાસને નાસ કરવાની છે. પણ તે તરતનો બનાવેલો હોવો જોઇયે; ઘણું લગી રાખીયાથી તેનો ગુણુ જતો રહે છે. કલોરાઇડ આફ લાઇમની ખુબી પણ વાસ દુર કરવાની છે. માતરે કલોરાઇટ આપ લાઇમ અથવા કલોરાઇડ આફ સોડાનું પાણી ગરમ કરીને દાહાડામાં ત્રણ ચાર વખત કોગલો કરીયાથી એ વાસ દુર થાયે છે. એવા લોકોએ એ દવાનો ઉપયોગ કીધાથી વાસ નીકળી જાયે છે.

જ્યારે દાંત અલગા હોયે છે ત્યા હીરાબોલ અને મસતકીનો ભુકો મેલવીને વાપડવામાં આવે છે. જ્યારે પાવામાં અને દાંતમાં દર્દ હોય છે તારે ચાકની સાથે કપુર મેલવીને વાપડે છે. પણ એ હમેશાં વાપડવું નહી. એમ કહે છે કે કપુરથી દાંત કકરા થઇને જલદીથી ભાંગી જાયે છે.

૫૬–The Teeth–ઇગ્લંડના એક જાણીતાં ડાક્ટરે દાંત વિષે જે અગતયની વિગતો જણાવી છે તે એમજ રજુ કરવી સમજનારને ઉપયોગી નિવડી શકશે.

Usually appear in pairs, as follows:—

Temporary

At 6 to 9 months,	2 lower single teeth	
,, 8 to 11 ,,	4 upper ,, ,,	making 6
,, 12 to 15 ,,	2 lower ,, ,, 2 ,, double ,, 2 upper ,, ,,	,, 12

„ 18 to 24	„	2 lower canine „ / 2 upper „ „	„	16
„ 24 to 25	„	2 lower double „ / 2 upper „ „	„	20

Permanent

At	6 years,	2 lower and	2 upper		(double),	making	4
„	7 to 8 years,	4 lower and	4 upper		(single)	„	12
„	9 to 10 „	4 „	„ 4	„	(double)	„	20
„	10 to 13 „	2 „	„ 2	„	(canine)	„	24
„	12 to 15 „	2 „	„ 2	„	(double)	„	28
„	17 to 25 „	2 „	„ 2	„	(wisdom)	„	32

૫૭-દાંતને આડકત્રી રીતે પુગતું નુકશાન વગેરે-આપણા દાંતો સીધી યા આડકત્રી રીતે ખરાબ થાય છે યા નુકશાન પુગે છે તે નિચે પ્રમાણે જતન ન લેવાથી થાય છે. તે માટે જ્યારે બાળક સમજણમાં આવ્યુ ત્યારથીજ તેને અનેક વાતે ખુલ્લી રીતે સમજાવવુ જોઇએ કેઃ—

(૧)-હમેશાં ઘણા ગરમ અથવા ઘણા થંડા પાણીથી માથું ધોવું નહી કેમકે તેથી દાંતમાં લોહી ફરવામાં અડચણ થાય છે. (૨)-દાંતથી કોઇપણ કઠણ ચીજ ભાંજવી નહી, અથવા દોરો યા બીજી ચીજ દાંતમાં પકડીને તોડવી નહી, એમ કીધાથી દાંત બુઠા થાય છે અને તેને નુકસાન પહોંચે છે. (૩)-દાંતમાં કાંઇપણ ખોરાકની કરચ યા સાકો ભરાઇ રેહેવા દેવો નહી. ઘણી કઠણ ભુકીથી અથવા જાડા મંજનથી દાંતને ઘસવા નહી, અને કોઇ પણ જાતનો ખાટો અર્ક યા તેજાબ દાંતને લગાડવો નહી. (૪)-ઘણુ ગરમ અથવા ઘણું થંડુ ખાવું નહી, તેમજ ઘણું ગરમ અથવા ઘણું થંડુ પાણી પીવું નહી. ઘણું ગરમ પીધા ખાધાથી દાંત ખરાબ થાય છે, તેમજ બરફ જેવું થંડુ ખાધાથી પણ દાંતને નુકસાન થાય છે. (૫)-કુદરતી ખારવાળાં પાણી પીવાથી દાંત ખરાબ થાય છે, તેથી દાંતમાં દરદ થાય છે, ને તે પીળા થાય છે, (૬)-ઘણી મીઠાસ ખાનારના દાંત ખરાબ હોય છે. મીઠાસ દાંતની ઉપરના પડને ખરાબ કરે છે. (૭)-ખાધા પછી આ મોં ધોતી વખતે પણ દાંતને અનેક રીતે સાફજ રાખવા.

૫૮—દાંત માટે બ્રશ કેવો જોઇએ ? દાંતો તમો બ્રશથી સાફ કરો છો તે અગાઉ તમારી જીભ તે સાફ કરી નાંખે છે. પણ જીભથી દાંત ઉપર લીલ નિકળી શકતી નથી. માટે બાળકને એવી સમજણ આપવી. ઘણીક વખતે મંજન વગેરે વાપરવામાં આવે છે. પણ તે કદાચજ ઉપયોગી નિવડી શકે છે. બ્રસ કેવાં વાપરવા તે માટે ડોકટરો પણ જુદુ જુદુજ

મત આપે છે. કોઇ કઠણ જણાવે છે ને કોઈ માફકસરનું જણાવે છે, અમુક જણાવેચ કે નરમ બ્રસથી દાંત ઉપરની લીલ નીકળતીજ નથી, અમુકો જણાવેચ કે કઠણ બ્રસથી દાંતના પાસઓ ખવાઇ જાય છે. માટે માફક-સરનુ નરમજ બ્રસ વાપરવું જોઇએ. બ્રસથી જો દાંતો સાફ થતા હોય તો મંજનની જરૂર નથી.

૫૯—દાંતના મંજનો વગેરે.-(Tooth Pastes, Mouth washes And Dentifrice દાંતના ભુકીના મંજનો બનાવવામાં જે ચીજો આવે છે તેને ઘણીજ બારીક મેદા સરખી કરીને તેને મધ અથવા સાકરના સીરામાં મેળવીને તરેહવાર પેસ્ટ યાને લાહી બનાવે છે. મધ અથવા સીરો ખરાબ થઇ નહી જાય એટલા માટે તેમાં કોલોનવોટર અથવા સ્પીરીટ આફ વાઇન નાખે છે. એવાં મંજનો હાલ બજારમાં ઘણા વેચ-વામાં આવે છે તેમાં શું શું ચીજ આવે છે તે જાણવી જરૂર છે, કે તે ઉપરથી તે મંજન વાપડવું સારૂં છે કે ખરાબ તે જલદીથી માલમ પડી આવે. એવાં મંજનોમાં મધ આવ્યાથી તે જલદીથી બગડી જાયે છે અને દાંતમાં રહેવાથી નુકસાની કરે છે. (૧) (Carbon Paste) એમાં તર્કીઝ યા બલુ પથ્થર, કોલસો, ચાક, કીરમજ, લવીંગ, મધ અને કોલો-નવોટર આવે છે. એનો ભેલ કરીને હવા નહી લાગે એવી રીતે બંધ કરે છે. (૨) (Coral Paste) એમાં પરવાલું સમુદર ફીણ, મસતકી, કીરમજ, મધ, આમબર્ગરીસનું એસેનસ, લવીંગનું તેલ, અને સપીરીટ આફ વાઇન આવે છે. (૩) (Dyon's Charcoal Paste) એમાં કોલસો અને ક્લોરેટ આપ પોટાશ આવે છે જયારે પારા સુઝી આવીયા હોય તારે એ મંજન વાપડવું સારૂં છે. (૪) (Magic Paste) એમાં સફેદ સંઘે-મરમર પથ્થર ધુલ, નરમ પથ્થર. ગોલાબી રંગ, મધ અને કોઇપણ પ્રકારનું અતર આવે છે—એથી દાંત ઘણા જલદીથી સફેદ થઇ જાયે છે, પણ વલી તે ઉપરની ખોપરી ઘસી નાખી ને દાંતને જલદીથી કોહેવાડે છે. એ મંજન વાપડવું ધાસતી ભરેલું છે. (૫) (P. Cod) એમાં બનાવેલું પર-વાલું, ક્રીમ આફ ટારટર, સમુદર ફીણ, કીરમજ, ફટકી, મધ અને ખુશબોદાર તેલ આવે છે. એ મંજન નકામું છે. (૬) (Pelletier's Odontine) એમાં સમુદર ફીણ, કોકોનું માખન અને મધ આવે છે. (૬) Pelletier's Odontine) એમાં સમુદર ફીણ, કોકોનું માખન અને મધ આવે છે. (૭) (Rose Paste) એમાં સમુદર ફીણ, ચાક, કીરમજ, ગોલાબી મધ અને અતર આવે છે. (૮) Soluble Paste,

Salino Dentifrice) એમાં ક્રીમ આફ ટારટર અથવા સલફેટ આફ પોટાશ અને મધ આવે છે. એ મંજન ન વાપડવું કાંકે ધાસતી ભરેલું છે. (૯) (Spanish Dentifrice, Castilian Tooth cream) એમાં કાસટાઇલ સાબુનો ભુકો, સમુદર ફીણુ, અને ગેાલાબી મધ આવે છે. એ મંજન વાપડવું સારૂ છે. (૧૦) (Vanilla Paste) એમાં સીનકોના બાર્કનેા ભુકો, વેનીલા, લવીંગ, ખાંડ, સમુદરફીણુ, સંગેમરમરનેા ભુકો અને કેસરનેા સીરો આવે છે. એ મંજન નકામું છે. (૧૧) (Violet Paste એમાં ચાક, સમુદર ફીણુ, ખાંડ, આરીસરૂટનેા ભુકો, બલુ રંગનેા ભૂકો, અને વાયેાલેટનેા સીરો આવે છે. (૧૨) (Wincklet's Roseate Den. tifrice) એમાં સમુદરફીણુ, ગુલકન, અને અતર આવે છે.

એ સીવાએ મોંહેાડાંને સુગંધ આપવાને માટે અને ખરાબવાસ દુર કરવાને માટે અથવા સુજેલા પારાઓને કૈાવત આપવાને માટે કેાગલા કરવાની દવાઓ વાપડવામાં આવે છે જેને (Mouth Washes) કરીને કેહે છે; અને તે વાપડવાને ઘણા કામ જોગ છે.

જો મેાંઢાને સારેા પમરાત આપવાની અને મધુર રાખવાની જરૂર હેાએ તેા આ નીચે પ્રમાણે કરીને વાપડવું.

૧. કપુર ૦ાા તેાલેા લેઇ તેને ૧ાા વાઇન ગ્લાસ સ્પીરીટ આફ વાઇનમાં પીગલાવવેા અને એક કાચના બુચની સીસીમાં રાખવું. જ્યારે જરૂર પડે તારે એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં ૫—૧૦ ટીપાં નાખવાં અને પછી કેાગલેા કરવેા.

૨. કલેારાઇડ આફ લાઇમ ૧ા તેાલેા લેવેા, તેને બે એાંસ પાણીમાં અરધેા કલાક લગી હીલવ્યા કરવું, પછી ગાલીને તેમાં બે ઍાંઉંસ સપારીટ આફ વાઇન અને એક ઍાંઉંસ ગેાલાબ નાખવેા. જેનું મેાંઢું ઘણું વાસ મારતું હેાયે તેણે એ દવાનાં ૫-૧૦ ટીપાં એક વાઇન ગલાસ પાણીમા નાખીને કેાગલેા દહાડામાં ત્રણુ ચાર વખત કરવેા.

૩. બાલજમ આફ પીરૂ ૨ ડ્રામ, કપુર ૦ાા દરામ, કસતુરીનેા એસેન્સ ૦ાા ડ્રામ, લીકર એમેાનીયા ૦ાા ડ્રામ, હીરાબેાલનું ટીકચર ૩ ડ્રામ, અને સ્પીરીટ આફ હાર્સરાડીશ ૧ાા ઐાંસ લેઇને મેલવી દેવું. તે એક ૦ાા વાઇન ગલાસ કુકાં પાણીમા એ દવાની એક ચમચી નાખીને મેાંઢાંનેા કેાગલેા કરવેા, તેથી મેાંઢાંમાંથી સારી પમરાત આપશે અને સુજેલા પારા નરમ પડશે.

૪. મસતકીનો ભુકો ૨ ડ્રામ બાલજમ આફ પીરૂ ોા ડ્રામ ગુંદર, ૨ ડ્રામ, નારંગીના ફુલનું પાણી ૬ ઔંસ અને હીરાબોલના ટીંકચરના ૨ ડ્રામ લેઇને ખુબ અછી રીતે મેલવવું ને એના કોગલા કીધાથી ઢીલા દાંત મજબુતી પકડે છે.

૫. ટેનીન (માયાફલનું તત્વ) ોા ડ્રામ, ટીંકચર આફ તોલું ૨ ડ્રામ, હીરાબોલનું ટીકચરનું ૬ ડ્રામ, સ્પીરીટ આફ હાર્સરાડીશ ૨ ઔંસ લેઇને મેળવવું. ને તે ગરમ પાણી સાથે થોડું મેલવીને સુજેલા પારા ઉપર ક્રામે લગાડવું.

૬. (Swediaur) એમાં તંકનખાર ૦। ઔંસ, હીરાબોલનું ટીંકચર ૧ ઔંસ, પાણી ૧ ઔંસ અને ગોલાબનું મધ ૨ ઔંસ લેઇને મેલવવું. એથી પારાને મજબુતી મળે છે.

૬૦—દાંતની માવજત, Dental Hygiene.-બાળક ઉમરમાં આવે ત્યારે ઉપલી બાબદોની સમજણો તેના માબાપોએ ખાસ કરીને આપવીજ જોઇએ. દરેકોને સમજણ પડે તેમજ આ દાંતને લગતી બાબદો વીસતારીને વાંચકવર્ગ સનમુખ રજુ કરેલી છે. કે તેથી તેઓ દાંતને લગતી આ પુસ્તકમાં સમાયલી બાબદો ઉપર નિર્દોષ બાળકનું લક્ષ ખેંચેને તેઓને સુખી કરી શકે. બાળક નાનું હોય ત્યારથીજ જો દાંતની સંભાળ લીધી હોય તો દાંતનો સડો ને દર્દો થતા અટકે. જ્યારથી દાંત ઉપર સફેદ પોપડી બંધાયલી જણાય ત્યારથીજ તે ઉપર લક્ષ આપવું ને પારા ખરાબ ન થાય–મોં વાસ ન મારે, લીલ મેલ વગેરે વધુ ન થાય તેની સંભાળ લેવી, આ માટે ઉપલી દરેક બાબદોનો પ્રથમ પુરતો અભ્યાસ કરીને તે બાળકોના મગજ ઉપર ઠેસવવાની બહુજ જરૂરની છે, આ દાંતને લગતી બાબદો બાળકો માટેજ નથી પણ મોટાં ૧૦થી ૬૦ વર્ષના માણસો માટે પણ ઉપયોગી છે, કાંકે બાળકને ને મોટાંને પણ દાંતના દર્દો એકજ રીતે થાય છે. માટે દરેકે દરેક પ્રજાએ આ બાબદ ઉપર પરતું લક્ષ આપેલું ખોટું તો નથીજ. આ બાબદ વધુ લંબાણ ન કરતાં સમાપ્ત કરીશું.



ખોરાક.

૧—ખોરાકની જરૂરીયાત—સઘળી પ્રાણવાચક વસ્તુને ખોરાકની જરૂર છે; કેમકે ખોરાક વિના તેઓનું જીવવું બનતું નથી. જ્યારથી તેઓ જન્મે છે ત્યારથી તેઓને કંઇ પોષણ જોઇયે છે. અને પોષણ મળે છે ત્યારે તેઓ જીવે છે અને મોટા થાય છે. જો આપણે એક વનસ્પતિનું બી રોપીશું તો તેનો છોડવો ઉગી તૈયાર થશે; કેમકે બીમાંજ કંઇ ખોરાક હોય છે કે જે ખોરાક પેલા છોડવાને જ્યાં લગણ તે પોતે પોતાની મેળે પોતાનું પોષણ કરવાને શક્તિવાન થાય ત્યાં લગી ખપ લાગે છે. તે પદાર્થને (સ્ટાર્ચ) કેહે છે. તેમજ નિચા દરજ્જાના પ્રાણીનાં ઇંડામાં, જેમકે મરઘીના ઇંડામાં, સફેતી તથા દાળ હોય છે. એ સફેતી તથા દાળમાં અંદર ઝીણો સરખો જીવ હોય છે તેને જ્યાં લગી તે પોતાની મેળે ખોરાક મેળવવાને લાયક થાય છે ત્યાં સુધી કામમાં આવે છે.

આ પ્રમાણે મોટાં દરજ્જામાં પ્રાણિયોમાં બનતું નથી. તેઓ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે પોતાનો ખોરાક મેળવી શકે એવી અવસ્થામાં નથી હોતાં. વળી તેઓના શરીરમાં જેમ ઝાડનાં બીમાં (સ્ટાર્ચ) પદાર્થ છે તેવો પણ નથી કે તેથી તેઓને બીજો ખોરાક નહી મળે તોપણ પોતાનો જીવ બચાવી શકે અને મોટાં થાય, માટે જ્યારથી તેઓ જન્મ લે છે ત્યારથીજ તેઓને ખોરાક આપવો પડે છે. માણુસ જાત સઘળાં મોટા દરજ્જાના પ્રાણીમાં સૌથી મોટી પદ્દી ધરાવે છે, અને તે જન્મે છે કે તુરત તેને ખોરાક આપવો પડે છે. પણ જો તેને ઝાડનાં બી અને મરઘીનાં ઇંડાની માફક ખોરાક આપ્યા વિનાજ રેહેવા દઇએ તો તે જીવેજ નહીં.

૨—ખોરાકના મુળ કારણો—એ વિષે સ્વભાવિક રીતે સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે બચ્ચું જન્મ્યું કે તેને વારેઘડીયે ખોરાક શા વાસ્તે જોઇયે છે ! તમને એ ખબર હશેજ કે બચ્ચાંનું અંગ તથા તેના અવયવ અને શરીરમાં રહેલી ઇંદ્રિયો ઉગે છે. તેઓ સઘળાં પોતપોતાનું કામ કરવાને હીલચાલ કરે છે, અને તેથી શરીરની જે જે રજકણોનો નાશ થાય છે, અને જે જે રજકણો ખપી જાય છે તેની જગોએ નવી રજકણો તૈયાર કરવાને અને થએલા ઘસારાને પાછો દુરસ્ત કરવાને ખોરાક ઘડીયે ઘડીયે આપવાની જરૂર છે. આ ઘસારો અને તેની જગોએ નવો ફેરફાર થવાનું કામ હંમેશ અને દરપળે ચાલુજ હોય છે. તમોએ સાંભળ્યું હશે, બલકે જોયું પણ હશે

કે, કેટલાંએક ઝાડોનાં પાતરાં એક પછી એક ખરતાં જાય છે અને તેની જગોએ નવાં થતાં આવે છે; કેટલાંએક ઝાડો જે બારેમાસ સુકાતાં નથી તેમાં પણ એક પાતરૂં પોતાનું કામ બજાવી રહ્યું કે ખરી જાય છે, અને તુરતજ તેની જગો એક નવું ઉગે છે. એજ પ્રમાણે ઉપર કહેલી રજકણો કે જેનું શરીર બનેલું છે તેઓ પોતાનું કામ બજાવી રહ્યું એટલે તરતજ તેની જગોએ બીજી નવી રજકણો પેદા થાય છે.

બચ્ચું ગર્ભમાં હોય છે ત્યાંહાંલગી તેનું પોષણ તૈયાર ખોરાકથી એટલે તેની માના લોહીના તેના શરીરમાં ફરવાથી થાય છે, પણ તે બહાર પડયા પછી તેમ થતું નથી. જ્યાં સુધી બચ્ચું ગર્ભમાં હોય છે ત્યાં સુધી તે ઘણી હાલચાલ કરતું નથી અને તેથી ઘસારો ઘણોજ થોડો થોડો થાય છે; પણ બહાર પડયા પછી અવયવની હાલચાલ અને તેનો ખપ વધે છે, અને તે હાલચાલ તથા ખપના પ્રમાણમાં તેને ખોરાક જોઇયે છે. આ ઉપરથી તમને સાફ માલુમ પડશે કે, અવયવ અને ઇંદ્રિયોને પોતાનું કામ કરવામાં જે હાલચાલ કરવી પડે છે તેને સારૂ ખોરાકની જરૂર છે. ખોરાક શું કરવા જોઇયે છે તેનું એ સિવાય એક બીજું પણ કારણ છે. શરીરના ભાગોને ઉછેરવામાં જે અંગમાં ગર્મિ જોઇયે છે તે ગર્મિ બચ્ચાંને ખોરાક ન આપીએ તો તેના શરીરમાં પેદા થાય નહીં. ત્યારે ખોરાકનું બીજું કારણ શરીરમાં ગરમી રાખવાનું છે.

૩—ખોરાક કેવો જોઇયે ?—ખોરાક એવો જોઇયે કે જેમાં આ નીચે લખેલી સઘળી વસ્તુ હોય.

એલ્બ્યુમિનસ............ઇંડાંની સફેતી જેવો ખોરાક.
જીલેટેનસ................જેલી જેવો ખોરાક.
ઓલીએજીનસ............તેલની જાતનો ખોરાક.
સ્ટાર્ચિપ્રિન્સિપ્લ.........સાકર અને કાંજી જેવો ખોરાક.
એક્વિયસ................પાણી જેવો ખોરાક.

૪—ખોરાક કેવી જાતનો લેવો જોઇએ ?:—ખોરાક બે જાતના છે; એક તો મૂળરૂપ પદાર્થથી થયેલો, અને બીજો જીવરૂપ પ્રાણીયોથી ઉત્પન્ન થયેલો. આપણા દાંત પરમેશ્વરે એ બંને જાતનો ખોરાક ચાવવાને નિર્માણ કીધાં છે; પણ માણસ જો એકલો મૂળરૂપ અથવા જીવરૂપ ખોરાક ખાઇને રહે તો તેમ બની શકે છે; કેમકે એ બંને જાતનાં ખોરાકમાં ઉપર લખેલી પાંચ વસ્તુ છે—વાઘ, સિંહ ઇત્યાદિ જાનવરોને ઇશ્વરે જીવરૂપ ખોરાક ખાવાને

નિર્માણુ કીધેલાં છે એમ તેઓના દાંતની રચના ઉપરથી સાફ માલુમ પડે છે.

માંસ એ ચીજ એવી છે કે જેમાં ઉપર કહેલી પાંચ વસ્તુઓ હોય છે; પરંતુ વનસ્પતિમાં એમ નથી. કોઈ વનસ્પતિમાં કંઇ વસ્તુ હોય છે, તો બીજીમાં બીજીજ હોય છે; પણુ એકજ વનસ્પતિમાં એ પાંચે વસ્તુ હોતી નથી. આટલાંજ કારણુ સારૂ આપણે જુદી જુદી જાતની વનસ્પતિ એકઠી કરીને ખાઇએ છીએ, અને તેથી પેલી પાંચે વસ્તુ મળી શકે છે.

પણુ તમો ઉપર કહેલી પાંચ વસ્તુઓ મેળવવાને જુદી જુદી ખોરાકની ચીજ એકઠી કરી શકો છો તેમ તુરત જન્મેલું બચ્ચું કરી શકતું નથી. આપણે જેમ દાળ, ભાત, ભાજી ઇત્યાદિ વસ્તુઓ ખાઇ શકીએ છીએ તેમ બાળક ખાઇ શકતું નથી. નાનાં બચ્ચાંને સારૂ તેની માતાના સ્તનમાં દુધ ઉત્પન્ન કર્યું છે. આ દુધમાં ઉપર કહેલાં પાંચે તત્વ છે.

દુધ એ એવી ચીજ છે કે, જો કોઇ માણુસ એકલુ એજ પીને પોતાનો નિર્વાહ કરવા માગે તો કરી શકેછે.

૫—દુધ જે વસ્તુઓનું બનેલું છે તે શું શું મદદ કરે છે— બાળકને જીવરૂપી દુધનોજ ખોરાક જોઇયે. બાળક જન્મે છે ત્યારે તેનાં જડબાં એટલાં મજબુત નથી હોતાં કે તેથી કંઇબી ચાવી શકે અને તેનાં અવાળું એવાં કઠણુ નથી હોતાં. કે તે કંઇ દબાણુ ખમી શકે. જન્મયા પછી બે મહિના સુધી તેના મોંમાંના થુંકના ગઠ્ઠામાંથી થુંક નીકળતી નથી કે તે કંઇ ખોરાક લઇ ચાવી તેનો રસ કરી પેટમાં ઉતારે. મોં પોહોળું સારી પેઠે હોય છે; પણુ તેનાથી માત્ર ખોરાક (દુધ) ગળી જવાનુંજ બને છે. ચોપગાં જાનવરોનાં બચ્ચાં જન્મે છે તેજ વખતે તેઓના દાંત ઝીણા ઝીણા ઉગેલા હોય છે; પણુ તેમ મનુષ્ય જાતિના બાળકમાં કદી થતું નથી. આ બધી વાતો ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે બાળકને જીવરૂપી ખોરાક દુધજ જોઇયે. દુધ લોહીમાંથી બને છે. દુધમાં જે પોષણુકર્તા ગુણુ રહેલો છે, અને તે જે જે ચીજો ઉપર આધાર રાખે છે તે નીચે છે.

૬—માખણુ યા ચરબીનો ભાગ:—ચરબી એ બાળકને ઘણીજ પોષણુકર્તા ખોરાકની ચીજ છે. જે જાડું બાળક હોય છે તેના શરીરમાં ચરબી પુષ્કળ હોય છે; અને જે નબળું હોય છે તેનામાં ઘણી નથી હોતી. સ્ત્રીના દુધમાં એ વસ્તુ ઘણી છે. ઘણો ચરબીનો ભાગ ન આવતો હોય તો બાળક લેવાઇ જાય. માણુસને પોતાના ખોરાકમાં થોડો ચરબીનો ભાગ ન આવે તો તેથી શરીરનું પોષણુ ન થાય, તેમજ એખલી ચરબીનો ખોરાક ખાવાથી પણુ પોષણુ થઇ શકે નહીં.

૭—**ખાંડનો ભાગ**—દુધમાં જે ખાંડનો ભાગ હોય છે તેની ચરબી થઇ જાય છે. એકલી ખાંડ ઉપર જો આધાર રાખીયે તો શરીરનું પોષણ થઇ શકતું નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓનું દુધ ઘણું પાતળું હોય છે, અને તેમાં ખાંડનો ભાગ વધારે હોય છે; પણ જે દુધમાં સેંકડે ૨૦.૩ ખાંડનો ભાગ હોય છે તે દુધ પોષણકર્તા અને સારૂં છે એમ સમજવું. ખાંડ શરીરની ગરમી રાખવાના કામમાં આવે છે.

૮—**કેજિનઃ**—આ વસ્તુથી શરીરના બદ્ધીરેષા તથા માંસ તૈયાર થાય છે. કેજિનનો ભાગ દુધના હજાર ભાગમાં ૨૦, ૪૦ સુધી હોય છે. બાળકને જે દુધ આપો તેમાં હોવાં એ જોઇયે; અને જો તેનું પ્રમાણ બરાબર ન હોય તો તે દુધથી બાળકને પોષણ મળી શકતું નથી. કેજિનમાં નાઇટ્રોજન અને ગંધક હોય છે.

૯—**જુદી જુદી જાતનાં નીમકોઃ**—જુદાં જુદાં નીમકોની પણ માતાના દુધમાં જરૂર છે, તેઓનાં નામો તથા પ્રમાણો નીચે પ્રમાણે છે.

સોડા	સેંકડે ૦.૦૩
કલોરાઇડ આફ પોટાસિયમ	સેંકડે ૦.૦૭
ફાસ્ફેટ આફ સોડા	સેંકડે ૦.૦૮
ફાસ્ફેટ આફ લાઇમ	સેંકડે ૦.૨૫
ફાસ્ફેટ આફ મેગ્નેશિયા	સેંકડે ૦.૦૫
ફાસ્ફેટ આફ આયર (લોઢું)	સેંકડે ૦.૦૦૧

ફાસ્ફેટ આફ લાઇમઃ—એ હાડકાને મજબુત કરે છે, અને તેમાં કાંઇ ખામી પેદા થવા દેતું નથી. જો તે તેના પ્રમાણ કરતાં ઓછું હોય તો તેથી હાડકાંમાં ખોડ રહી જાય છે. ઉપર લખેલાં બીજાં નીમકોના ઉપયોગ સમજમાં ન આવે એટલા વાસ્તે જણાવ્યા નથી.

૧૦—**નાના બાળકને સારૂ ખોરાક.**—શરીરનો બાંધો ઘણોજ નાજુક હોય છે તેથી, અથવા શરીરમાં રોગ વસેલો હોવાથી, અથવા દુધ બરાબર સ્તાનમાં ન આવવાથી, તથા એવાં બીજાં તરેહવાર કારણોથી માતાને પોતાના પ્રાણપ્રિય કુમળાં બાળકને ધવડાવવાનું બનતું નથી. આ ધવડાવવાનું કામ તેનાથી સુખાકારી હાલતમાં રહીને અને બાળકને ફાયદો થાય એવી રીતે બની ન શકે તો સારામાં સારો ઇલાજ એ છે જે, માતાએ તે કામ કરવાથી દૂર રહેવું, અને ધાવ રાખવી. ધાવ વખતસર ન મળે એવું ઘણી વખતે બને છે ત્યારે તેવી વખતે શું કરવું? આ વખત કામ કરવાનો આપણા હાથમાં

એકજ ઉપાય છે, તે એ કે માતાએ બાળકને કંઇ ખોરાક આપી ઉછેરવું. આ કામ ઘણું અગત્યનું છે, અને તે કરવામાં માતાએ ઘણી સાવચેતી રાખવી જોઇએ. માતાથી આ કામ સારી રીતે બજાવી શકાય એવી સૂચનાઓ દુધના ભાગમાં જણાવી છે. ને તે બાબદમાં બહુ સારી રીતે આગળ લખી જણાવ્યું છે કે, માતાના અથવા ધાવના દુધના વજનમાં અને ગુણમાં તેના ગરમ સ્વભાવથી, ભયથી, દુઃખથી, અને એવાં કેટલાંક કારણોથી ફેરફાર થાય છે; પણ તે શિવાય બીજાં કારણોથી પણ તેના દુધમાં ફેરફાર થાય છે તે કોઇ વખત માતા ધવડાવતી હોય ને તે દૂર બેસે તો તેથી દુધના ગુણમાં ફેરફાર થાય છે. ને દુધના ગુણને નબળો પાડી નાખે છે, અને તે છતાં જો બાળક તેને ધાવે તો તે બાવરૂં થઇ જાય છે. અને તેને કોઇ વખત પાણી જેવાં અને કોઇ વખત લીલા રંગનાં પેટ છુટે છે. દૂર બેસવાનો બનાવ જો જણ્યા પછી થોડા વખતમાં થાય તો તેથી દુધનો ગુણ ઘણોંજ ખરાબ થઇ જાય છે; અને તે દુધ ધાવેથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તીમાં ઘણો ફેરફાર થઇ જાય છે; અને તેથી તેની માતાને જરૂર તે બાળકને કોઇ ધાવને હાથ કરવાની જરૂર પડે છે; પણ જો જણ્યા પછી દૂર છ સાત મહિના સુધી ન બેસે તો કંઈ અડચણ રેહેતી નથી. આ વખત પછી કદાચ કોઇ વખતે ગરીબ હાલતને લીધે બચ્ચાને ધાવને હાથ કરી ન શકાય તો, જ્યારે દૂર જવું થાય તે વખતની અંદર બાળકને ધવડાવવું નહીં, અને તેને કંઇ બીજો ખોરાક પોષણ સારૂ આપવો.

૧૧—માતાને અરજ—કોઇ વખત માતાના ખાવામાં ભારે ખોરાક આવવાથી તેવા દુધમાં મલાઇનો ભાગ વધારે થાય છે, તેથી બાળકને તે દૂધ પચતું નથી. એનો ઉપાય એટલોજ કે, તે સ્ત્રીએ સારી રીતે કસરત કરવી, અને ખોરાક કમતી તથા હલકો ખાવો. એ સિવાય બીજા ઉપાયો તમારો ડાક્ટર તમોને બતાવશે.

જે સ્ત્રી સારી રીતે મહેનત કરે છે, તથા સારો પોષણકર્તા ખોરાક ખાય છે, તેને દુધ સારી પેઠે આવે છે; પણ જો તેનો ખોરાક વજનમાં થોડો તથા પોષણ કરે એવો ન હોય તો, તે પછી નાતવાન થઇ જાય છે, અને તેનું દુધ જતું રેહે છે. ઘણી વખતે કંઇ તરેહવાર ચીજ ખોરાકમાં લેવાથી માતાના દુધમાં ફેરફાર થઇ જાય છે; માટે એવી ભુલ થવા દેવી નહીં. બાળકની માતાએ સેલેડ, અથાર, ખાટાંફળ, કાકડી, તરબુચ, અને બીજી એવી દુધમાં ફેરફાર કર્તા વસ્તુઓ ખાવી નહી.

બાળકની માતા ધવડાવતી હોય તે વખતના દર્મીયાનમાં તેને હમેશ રેહે તો તેના દુધમાં ફેરફાર થઈ જાય છે; માટે તેણે પોતાના બાળકને ધવડાવવું નહીં, અને કોઈ ધાવને હસ્તક કરવું. કેટલીએક સ્ત્રીઓ મોટી ઊંમરે પરણે છે, અને તેને ત્રણ ચાર મહિનાનું બાળક થયા પછી છાતીમાં દુધ ઓછું આવે છે. જો એમ બને તો બાળકને ભુખે ન મારતાં એકદમ હાથથી ઉછેરવું શરૂ કરવું.

૧૨—માતાએ કેમ ધવડાવવું?—માતાએ સુતાં સુતાં ધવડાવવું ઠીક છે. બેઠાંવળીને ધવડાવવાથી પોતે થાકી જાય છે, અને તેની કમ્મરમાં પણ દર્દ થાય છે. ને વળી બાળકને પુરૂં ધવડાવાતું નથી. કેટલીક માતા બેસીને ધવડાવવામાં પોતાની ચતુરાઇ બતાવે છે; પણ તેણે તેમ ન કરવું. માતાએ એકજ છાતીએ બાળકને ધવડાવવું નહીં; પણ વારા ફરતી એક બીજી છાતીએ લગાડવું. જો એકજ છાતીયે ધવાડીયે તો તે છાતી કદમાં મોટી થાય છે, અને તેમાં દુધ પણ બીજી છાતીના કરતાં વધારે આવે છે. બાળકને એકજ છાતીએ લગાડી ધવાડયાથી, જ્યારે તેને બીજી છાતીયે લગાડીયે છીયે ત્યારે પણ તે પેલી ટેવ પડેલી છાતી તરફ તાકીને જોયા કરે છે; અને આ પ્રમાણે એકજ બાજુ તરફ જોયા કરવાથી તે બાળકની આંખ તણાંઇ આવે છે અને બાડું જોવા લાગે છે.

૧૩—માતાએ ક્યાં લગી ધવડાવવું જોઇયે?—ઘણુંકરીથી બરોબર વખત કહી શકાતો નથી. વધારે યા ઓછો વખત ધવડાવવું, એ ઘણીક વખત માતાની તંદરેાસ્તી પર આધાર રાખે છે. માતા જો પોતાની તંદરોસ્તી જાળવવા ચહાતી હોય તો બાર મહિના અને ઘણું તો અઢાર મહિનાથી વધુ ધવડાવવું નહીં. ઘણીખરી માતાને તો જણ્યા પછી ત્રણ અને બાર મહિનાની વચમાં ધવડાવવાનું કામ મુકી દેવું પડે છે. જણ્યા પછી બારથી તે ચૌદ મહિનામા પાછી તેણી દુર બેસે છે. દુર બેઠા પછી તેનું દુધ વજનમાં ઘટે છે, તથા ગુણમાં ખરાબ થઇ જાય છે. બાળક એવું દુધ લેવેથી સારી રીતે ઉછરતું નથી, અને તંદરોસ્તી ખોતું જાય છે. જો આ પ્રમાણે જોવામાં આવે તો માતાએ બાળકનું ધાવણ છોડાવી દેવું.

૧૪—ધાવણ ક્યારે છોડાવી દેવું?—કેટલીક માને છ મહિનામાં પોતાની તંદોરસ્તી સારી ન હોવાને લીધે ધાવણ છોડાવી દેવું પડે છે. કેટલીક માતાને બાળકની તંદોરસ્તી ઘણી નાજુક હોવાથી બાર મહિના ઉપ્રાંત ધાવણ જારી રાખવું પડે છે. જો માતા અને બાળક બંન્નેની તંદોરસ્તી

સારી હોય તો નવ મહિનાની અંદર ધાવણ મુકાવી દેવું નહીં, અને બાર મહિનાની ઉપર જારી રાખવું નહીં. જો માતા અને બાળક તંદોરસ્ત હોય અને બાળકને દાંત ફુટયા હોય તો પછી રફતે રફતે નવમે મહિને ધાવણ મુકાવી દેવું. જો બાળકનું શરીર નબળું હોય, તેને દાંત ફુટયા ન હોય, માતા તંદોરસ્ત હોય, તથા તેને જોઇએ તેટલું દુધ આવતું હોય, અને શિયાળાની ઋતુ હોય તો થોડા મહિના વધારે ધવડાવવું જારી રાખવું સારૂં છે, દાંત આવ્યા ન હોય તેથી માતાના દુધ સિવાય બીજો ખોરાક એવા બાળકથી પાચન થઇ શકે નહીં. વળી જો એવા બાળકને દાંત આવતા હોય, અને તે દર્મીયાનમાં બીજો ખોરાક આપવાથી તેના પેટમાં દુઃખ થાય છે, અને પછી તેને ખેંચતાણ પણ થઇ આવે છે. જો બાળકને દમના આજારની નિસાણી માલુમ પડતી હોય, અને માતા તંદોરસ્ત તથા મજબુત બાંધાની હોય તો હંમેશના વખત ઉપ્રાંત ધાવણ જારી રાખવું જોઇયે. વળી એમ કરવામાં દરરોજ માતાને યા બાળકને કંઇ નુકસાન થતું નથી, એ વાત લક્ષમાં રાખવી જોઇયે.

૧૫—ધાવણ છોડાવી દેવાની રીતઃ—ધાવણ રફતે રફતે મુકાવી દેવું. છઠ્ઠા મહિનાથી ઘણાં બાળકને ચોવીસ કલાકમાં બે ચાર વાર ધવડાવે છે, અને પછી ધીમે ધીમે ધવડાવવું ઓછું કરતા જાય છે; અને જરા જરા બાળકને ખોરાક આપતા જાય છે. આ પ્રમાણે કરવાથી જયારે ધાવણ છોડાવી દેવાનો વખત પાસે આવે છે ત્યારે બાળકથી બીલકુલ ધાવણ સહેલથી મુકી દેવાય છે, અને તેમ કરવામાં માતાને અથવા બાળકને કંઇ ખમવું પડતું નથી. આ વખત બાળકને જે બીજો ખોરાક આપવો, તેમાં ઘણી ચોકાસી લેવી જરૂરની છે. ખોરાક ગુણમાં સારો તથા અંદાજાસર આપવો. જો બાળકને વજનમાં ઘણો ખોરાક આપાય છે, તો તેથી પેટમાં નકામો ભ.ર થાય છે, તથા તેની પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. કોઇ વખત તો બાળકને ખેંચતાણ પણ એથીજ થઇ આવે છે ને બાળક મરણ પામે છે. જો એમ ન બને તો બાળકને અંતરડામાં દર્દ થયાથી રીબાયા કરે છે.

૧૬—ધાવનો ખોરાકઃ—કેટલાએક લોકોનો એવો વિચાર છે કે ધાવને બાળકને ધવડાવવું પડે છે તે દર્મીયાનમાં ઘણો સરસ તથા ભારે ખોરાક આપવો જોઇએ; પણ એ વિચાર ભુલ ભરેલો છે. સારી ધાવને એમ જોઇતું નથી અને નઠારી ધાવથી એવો ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી. ઘણી ધાવો અતિશ્ય ખાના પીવાથી તથા બેસી રેહેવાથી પોતાની

પાચનશક્તિ ખરાબ કરે છે; બાજે વખતે તેને તાવ ચહડી આવે છે, અને ભારે ખોરાકથી દુધ વધશે તેમ નથી પણ ઉલટું સ્તનમાંથી દુધ ઘટી જાય છે. માતાએ આવી બાબતો પર તકેદારી રાખવી કે જેથી પોતાના બાળકને નુકસાન થાય નહીં. ભૂળરૂપ અને જીવરૂપ ખોરાક અંદાજસર આપવો જોઇયે. કેટલાએક લોકોનો એવો વિચાર હોય છે કે ધાવને પોર્ટર આપેથી તેના દુધમાં વધારો થાય છે; પણ તેમ ન થતાં તેને તાવ આવી જાય છે, અને તેનું દુધ ઓછું થઇ જાય છે એટલુંજ નહીં; પણ દુધના ગુણમાં પણ ફેરફાર થઇ જાય છે.

૧૭—ખોરાક કેટલો આપવો ?—બાળકની વય પ્રમાણે તેને વધતો ઓછો ખોરાક આપવો જોઇએ. થોડાં અઠવાડીયાં સુધી તો બાળકને છ અથવા આઠ સ્પુનફુલ આપવો; અને પછી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય તેમ તેને પચે અથવા જરી શકે તેટલો ખોરાક વધતો આપવા માંડવો. થોડાએક દિવસ અનુભવ ઉપરથી માતાને માલુમ પડશે કે પોતાના બાળકને કેટલો ખોરાક આપવો ફાયદેમંદ છે, અને કેટલો નુકસાનકારક છે.

ઘણું કરીને એક મહિનાનું બાળક થયા પછી તેને ચારચાર કલાકને અંતરે ખોરાક આપવો એ ઠીક છે. એ વખતમાં કેટલો. ખોરાક આપવો, એ જો મુકરર ન કરીયે, તથા મરજીમાં આવે તે પ્રમાણે કવખતે ખોરાક આપ્યા કરીયે, તો તેથી કરીને તે કુમળી વયનાં બાળકની પાચનશક્તિ, પાચન ઇંદ્રિય, અને આંતરડાં, એ સઘળાં ખરાબ થાય છે એટલુંજ નહીં. પણ બાળકને પોષણ જોઇયે તેટલું મળતું નથી. પેટમાં જેટલું અમુક અથવા ચોક્કસ વખતમાં જરપત થઇ શકે, તે કરતાં તેને વધારે ખવડાવવું એ ખરેખર તેના હકમાં નુકસાન કારક છે. કંઇક બરોબર વખતે આપવું અને કંઇક ભુખ લાગે તે પ્રમાણે આપવાની રીત સારી છે. ખોરાક ધીમે ધીમે અને થોડો થોડો દર વખતે આપવો એ વધારે સારૂં છે. આ પ્રમાણે બચ્ચાંને ખોરાક આપવાથી અપચાનો અટકાવ થશે, પેટની અંદર થતાં દુઃખોની ફર્યાદ કરવામાં નહીં આવશે, મગજના આજારથી બાળકને સંકટ ભોગવવું નહીં પડશે, અને તે સારી તંદારસ્તી ભોગવી મોટું થશે ને તે નિરોગી રહી શકશે.

૧૮—બાળકને ખોરાક કેમ આપવો. ?—ખોરાક બાળકને સુતાંસુતાં ન અપાય તેમ કરવું. તેને ખોરાક આપવી વખતે ધાવે એક હાથ પર માથું ઉંચું કરી રાખવું અને પછી ખોરાક આપવો જેથી કરીને ખોરાક બીજે ઠેકાણે ઉતરી ન જાય. દરવખત ખોરાક આપ્યા બાદ અડધો કલાક

બાળકને પારણામાં સુવાડવું જોઇયે. અને હાથમાં રાખીને હાલાવીએ છીયે તેમ ન કરવું. જેમ તંદોરસ્ત માણસને કસરતની જરૂર છે તેમ તંદરોસ્ત બાળકને પાચન થવાને આરામની જરૂર છે, અને કુદરતી રીત પ્રમાણે દરએક માણસને ખાધા પછી સુવાની ઇચ્છા થાય છે, વળી અનુભવ તથા માહેતગારી ઉપરથી જણાય છે કે, પાચનક્રિયા શરીર અથવા મનની ઘણી કસરતથી બરાબર ચાલી શકાતું નથી, અને ઘણી વખતે જે આરામ નથી લેવામાં આવતો તો તે ક્રિયામા હરકત થાય છે.

૧૯—પહેલા દાંત ફુટયા પછી બાળકને લાયકનો ખોરાક કર્યો—પહેલા દાંત બાળકને છઠ્ઠે અથવા સાતમે મહિને ફુટે છે. એ દાંત આવ્યા એટલે પછી તેને જે ખોરાક આપણે આપતા હોઇએ તેમાં વધારો કરવો, અને આગળ ચાલતાં વધારે પુષ્ટીકારક ખોરાક આપતા જવું. જો પહેલા દાંત આવ્યા અગાઉ બાળકને ગાયનું દુધ પાણી સાથે ભેળીને આપવામાં આવતું હોય તો હવે માત્ર એખલું દુધ આપવું. પછી જરા કાંજી જેવો નરમ ખોરાક આપવો શરૂ કરવો જોઇયે. કેટલાએક સાબુચોખા અથવા આરોરૂટ આપવાની ભલામણ કરે છે. એ કાંજી કરવાની રીત બરાબર સમજ પડે માટે નીચેજ આપી છે:—

૨૦—સાબુ ચોખા—એક ડેઝર્ટ સ્પુનફુલ સાબુચોખા લેવા, અને તેને અડધુ પાઇંટ અથવા આસરે અર્ધા શેર પાણીમાં બે કલાક પલાળી મુકવા પછી પા કલાક તેને ઉકાળવા. ઉકાળતી વખતે તેને સારી રીતે હલાવવા, કે જેથી તે નિચે બેસે નહી. આ પ્રમાણે કીધા પછી તે ઉકળેલા સાબુચોખાને જુના કપડાંની ચારણીથી ગાળવા, એટલે કાંજી તૈયાર થશે એ કાંજીમાં ગાયનું દુધ, જરા નીમક, અને જરા મીઠાશ નાંખવી.

૨૧—આરૂરોટઃ—એક ડેજર્ટ સ્પુનફુલ યાને વચલો ચમચો ભરીને આરોરૂટનો ભુકો લેવો, અને તેને જરા થંડા પાણીમાં મેળવી દેવો. પછી તેના ઉપર ચહાને સારૂ જેવું ઉકળતું પાણી ગરમ કરીયે છીયે તેવું અર્ધો પાઇંટ અથવા અર્ધો શેર પાણી રેડવું અને તે સઘળું મળી જાય તેમ તેને સારી રીતે હલાવવું. આ પ્રમાણે કીધા પછી જે વાસણમાં તેને તૈયાર કીધું હોય તેમાં પાંચ મિનિટ ઉકળવા દેવું. એ તયાર કરેલા આરૂરોટમાં ઉપર સાબુ ચોખામાં જેમ ગાયનું દુધ, નીમક, અને મીઠાસ નાખવાનું કહ્યું છે તેમ કરવું.

મહિના બે મહિના પછી જેમ જેમ બચ્ચું ઉમરે મોહટું થતું જાય

તેમ તેમ તેના ખોરાકમાં ફેરફાર કરતા જવું. જ્યાં સુધી ચાવવા લાયક દાંત ઉગ્યા નહી હોય ત્યાં સુધી "નક્કર ખોરાક" આપવો નહીં. કેટલાએક લોક તે આપે છે; પણ તેમાં તેઓ ભુલ કરે છે. બાળકનું પેટ ભારે ખોરાક પચાવવાને આ વખતે લાયક નથી હોતું; અને જો આપવામાં આવે તો તેથી પેટને ખસુસ નુકસાન થાય છે.

બાળપણમાં કેવા પ્રકારનો ખોરાક આપવો, તથા તે કેવી રીતે આપવો તે ઉપર પુરતું ધ્યાન બચ્ચાંની માતાએ તથા ધાવે આપવું જોઇએ. બાળક છ મહિનાનું થાય ત્યારથી તે બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં દાંત આવવા અથવા ફુટવાની ક્રીયા થાય છે; અને એ દર્મીયાનમાં ઘણું કરીને થોડું ઘણું શરીર બગડે છે; માટે તે બગાડમાં વધારો ન થાય એટલા સારૂ ખોરાક આપવામાં સારી રીતે સંભાળ રાખવી. એક મજબુત તંદોરસ્તને પોતાની માતાના દુધથી ઉછરેલાં બાળકનું શરીર ભાગ્યેજ બગડેલું માલમ પડે છે; પણ જેઓ જન્મથી કુદરતી ખોરાકથી ન ઉછરેલાં હોય તેવાં બાળકને એ વખતે નુકસાન થયા વગર રેહેતું નથી. આવાં બાળકને દાંત આવતી વખતે ઘણું દુઃખ ભોગવવું પડે છે, અને કેટલીક વખતે તેને ભયંકર રેાગો પણ લાગુ થાય છે. આ વખતે સહીયડ અને એવા બીજા રેાગોથી, ચામડીના મરજથી, કરમથી, અતિસારથી અને એવા પ્રકારના બીજા રેાગોથી બાળકને ઘણું દુઃખ ખમવું પડે છે; માટે જો તેને ખોરાક આપવામાં સાહુચેતી રાખવામાં આવશે તોજ તે બાળક આવા દર્દોથી ઘણેક દરજ્જે બચી જશે.

આ કુદરતી ખોરાક બાળકે લીધાથી જો તેના પેટ અથવા આંતરડામાં બગાડ થાય તો માતાએ તેને દવાને બદલે ખોરાકમાં કંઇ ફેરફાર કરીને તંદોરસ્ત કરવું. કોઇ વખત ખોરાકની જાતિમાં ફેરફાર અને કોઈ વખત ખોરાકના વજનમાં ફેરફાર કરવાથી પેટ અને આંતરડાં ઠેકાણે આવે છે. જો કોઇ વખત બાળકનાં પેટ છુટી જાય છે, અને એ વખતે સાબુચોખા, જરા ખીચ્ડીમાં ઉકાળીને તેમાં જરા દુધ મેળવીને આપે છે તો પેટ બંધ થાય છે; તેમજ કોઇ વખત આરોરૂટની કાંજી વગર દુધની આપવાથી પેટ બંધ થઇ જાય છે.

૨૨—બાળકોને દર્દો થવાનું કારણ શું?—બે ત્રણ વર્ષની અંદરના બચાંઓને જે દર્દો પેદા થાય છે તેના કારણોમાં ખોરાક આપવામાં બરાબર દેખરેખ નહી રાખવાનું કારણ મુખ્ય છે. છેક નાંની ઉમરના બચાંનો સર્વેથી સારો ખોરાક શું છે? બચાંને કેટલા મહીનાં સુધી દુધ ઉપર રાખવું? તેને કયારે છોડવવું? અને કેવો ખોરાક ખવાડવાનું શરૂ

કરવું ? તે બાબદ એટલી તો અગત્યની છે, અને તે સંબંધી લોકો એટલું અજ્ઞાનપણું ધરાવે છે કે તે વીષે હજુ વધારે સમજણ આપવાની ઘણી જરૂર છે. પુષ્કળ અણસમજુ માતાઓ છ સાત મહીનાના બચાંને અન્ન ખાતાં શીખાડે છે. તેઓને અજ્ઞાનપણે ઘણીવાર એવું કેહેતાં સાંભળીઉં છે કે "છ સાત મહીનાનું બચું થયું માટે અન્નમાં કાંઇ નહી" કેટલીક માતાઓ ૧ વર્ષની અંદરના બચાંને ખીચડી ખવાડે છે. પારસી કોમમાં પણ એવી આદત જોવામાં આવે છે. કેક, ખતાઈ, અને મેવો નાનાં બચાંના હાથમાં જોવામાં આવે છે એ રીતે અન્ન ખવાડવા શીખવવાને કેટલીક બેવકુફ માતાઓ ઘણી આતુર હોય છે, બચું દુધ પી સંતોષ રાખી રમતું ફરે તે તેઓને ગમતું નથી. તે વર્ષનું કે સવાવર્ષનું થયું તોપણ "અન્ન ખાય નહી તો કેમ થાય !!" એવો ખોરાક વખતે કુદરતી રીતે રૂચતો નથી અને તે તેના મોંમાં ઘાલેલા કુચા કાઢી નાખે છે તોપણ અણસમજુ માતાઓ તેને બોંસ કરી "ખાવા શીખવે છે. !!!" એવી રીતોથી પેટ ફુટી જાય છે અને તરેહવાર દર્દો પેદા થાય છે. કેટલાક લોકોના છોકરાં તેથીજ જીવતાં નથી અને ૧॥ યા બે વર્ષના થાય છે કે મરણ પામે છે. એવી છોકરાંઓની માતા ઘણું કરીને કમનસીબે ઘણી કમસમજ હોયે છે, અને પોતાના બચાંને જીવાડવાની મતલબથી તેને બને તેમ તાકીદે અન્ન ખાવાનું શીખવે છે. જે માતાઓ પોતાના નાના બચાંના સઘળાં દાંત ફુટીઆ વીના અન્ન ખાવાનું આપે છે, અને જે માતાઓ બચ્ચાંને નાની ઉમરે બીસકોટ, મેવો, મીઠાઇ, વીગરે ભારી ચીજો ખવાડે છે તેઓ બચ્ચાંને ધીમે ધીમે ઝેર આપે છે, એમ કહીએ તો ચાલે.

૨૩—દુધ વિષે જરૂરનું. થોડાંક વધુ મતો—નાનાં બચ્ચાંને દુધ જેવો ખોરાક બીજો એકે નથી તે વીષે દુધના પ્રકરણમાં વધુ લખવામાં આવ્યું છે, તેથી આ ઠેકાણે થોડાંક ડાકટરોના મતો આપી, આશા રાખું છું કે દરેક માબાપ વાળીઓ વગેરે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપશે.

૧—ડાકટર "ટેનર" કહે છે કે—"આખી દુન્યાંની સઘળી ચીજોમાં દુધ કુદરતે ખોરાકની ખાસ ચીજ દાખલ બનાવેલું છે, અને ખોરાકના અંદર શું શું અગત્યના તત્વો હોવા જોઇએ તેનો નમુનો દુધમાં મળી આવે છે." માટે બચું જન્મીયા પછી પેહેલા થોડા મહીના તો દુધ અને દુધજ તેનો ખોરાક હોવો જોઇએ તેમાં શક નથી.

૨—"ડાકટર સમીથ"—કહે છે કે નાનાં બચ્ચાંને માવાના દુધ સીવાએ બીજું કશું આપવું નહીં.

૩—"ડાક્ટર ચર્ચીલ" કહે છે કે-"ઓનું દુધ સરવેથી સરસ છે એટલુંજ નહી પણ તે બચાંને માટે સલામતી ભરેલો એકલો એકજ ખોરાક છે. બચાંનો પેહેલો ખોરાક માતાના દુધને મલતો હોય તેજ નાનાં બચાંને માફક આવે છે.

૪—ડાકટર ફ્રોંડી જણાવેચ કે "બચપણમાં માતાના દુધમાં કાંઇ ફેરફાર થાય તો તેથી પણ જાહાડાનો રેાગ લાગુ પડે છે." તો જ્યારે બચાંને ખાવાનું અપાય છે તે પણ અપચો કરે એવું આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેની તબીયત બીગડે એમાં નવાઇ જેવું નથી.

૫—ડાકટર એલીસ લખી જાય છે કે-"માતાનું દુધ સારૂં હોય તો બીજો હાથનો બનાવેલો ખોરાક કશો આપવો નહી." એટલે માતાનું દુધ સારૂં અને પુરતું હોય તો કાંજી અથવા જાનવરના દુધની પણ જરૂર નથી. સર્વેથી સરસ માતાનું દુધ છે, અને ઘણું કરી તે જેવું બચ્ચાને માફક આવે છે તેવું બીજું કશું આવતું નથી, કેટલીક માતાઓ જેઓ પોતાને પુરતું દુધ હોવા છતાં આયા રાખીને પોતાની ફરજ બજાવવામાં કસુર કરે છે તેઓ પોતાના બચાંનાં હકમાં ઘણું ,નુકસાન કરે છે અને તેના શરીરમાં રેાગના બીજ રોપે છે.

૬—ડાકટર વેસ્ટ જણાવે છે કે-એવો કયો ખોરાક છે કે જે પુરતું પોષણ આપે ? અને બચાંના નબલા સાંચાને જોર ન આપતાં સેહેલાઇથી પચી જાય. એવી ચીજ આખી દુન્યામા મલી આવશે નહી. પણ કુદરતે એ ખુટ પુરી પાડી છે, અને દરેક માતાને પોતાના બચાંનું પોષણ કરવાનો ઉપાય તેણીને આપેલો છે દુધ બચાનો ખાસ ખોરાક છે અને તે માતાના શરીરમાં ખાસ રીતે બનાવવામા આવે છે. બચાના દાંત ૯ મહીનાની ઉમરે ફુટવા માંડે છે અને સઘળાં દાતો ફુટી નીકલતાં બચું બે વર્ષનું થાય છે, પણ જાનવરોમાં દાંત ઘણા જલદીથી ફુટે છે, જેમકે સસલાંને જનમતાંજ બે દાંત હોય છે, અને બાકીના સઘલા ૧૦ દીવસમાં ફુટી નીકલે છે, એ ઉપરથી કુદરતનો એવો નીયમ રાખેલો જણાય છે કે સઘળા જાનવરો પેદા થયા પછી થેાડા વખતમાં પોતાનો ખોરાક પુરો પાડવાને પોતે શક્તીવાન થાય. પણ બચાંને તો માણસ થવાની કેલવણી મળવાની છે; તેના નીતિના તથા શરીરના ગુણોને ખીલવવાના છે; અને એ સઘળું માબાપની સત્તાથી થવાની નેમ રાખેલી છે માટે કુદરતે ડહાપણ ભરેલી રીતે એમ ઠરાવીયું છે કે મહીનાઓ સુધી બચું પોતાના પોષન માટે પોતાની માતા ઉપર આધાર રાખે. માતા પોતાના બચા તરફ આ પોતાની ફરજ બજા-

વાને ના પાડે છે તો તેથી બચ્ચું રેાગી થઇ મરણ પામે છે. ને બચ્ચાંને ન ધટે તે, અથવા જોઇએ તે કરતાં વધુ ખેારાક આપવામાં આવે છે !! તેથી અવગુણ ન થાય એવી મતલબથી તેને કુદરતી ઉલટી થાય છે અને તે નીકળી જાય છે. આ એક કુદરતી ચેતવણી છે, તેા પણ તે ઉપર લક્ષ ન આપીને ઘણી માતાઓ તેજ ખેારાક ચાલુ રાખે છે, અથવા તેટલાંજ વજનમાં પાછેા આપે છે તેથી બીગડેલેા અને નહી પચેલેા ખેારાક આંતરડામાં જાય છે તેથી અપચેા પેદા થાય છે, તેથી બીજા રેાગેા જન્મે છે અને બચ્ચું મરી જાય છે.

માટે નાની ઉમરના બચ્ચાંને દુધ અને દુધનેાજ ખેારાક આપવેા અને બને ત્યાંસુધી તે માતાનું દુધ હેાય તેા વધારે સારૂંજ છે.

૨૪—અપવાસથી બાળકેાની તંદરેાસ્તી સારી રહે છે— બચ્ચાંની તંદરેાસ્તી જાળવી રાખવામાં, અને બચ્ચાંના જુના દર્દો સારા કરવામાં ખેારાકની પરહેજી ઘણી મદદ કરે છે. ખેારાક કેઇ જાતનેા આપવેા એટલું જાણવું બસ નથી, પણ કેટલાં વજનમાં આપવેા, કેટલાં કલાકને અંતરે, અને કેવી રીતે આપવેા ? તે સઘળું બારીકીથી જાણીયા સિવાય ખરેા ફાયદેા થતેા નથી. બચ્ચાંને દુધ પાવું હેાય તેા પેટ ભરીને પાવું અને જ્યારે રડે ત્યારે પાવું અને તે સિવાય બીજી વધારે તજવીજ રાખવાની જરૂર નથી, એમ જે માબાપેા સમજે છે તેઓ મેાટી ભુલ કરે છે. કાંકે હમેશ અવલેાકન કર્યા વગરજ પેાતાની આળસાઇથી એકજ રીતનેા ખેારાક ચાલુ આપે છે.

આતેા ખરૂં છે કે સઘળાં બચ્ચાઓને એકજ વજનમાં દુધ અથવા બીજો ખેારાક અપાતેા નથી. કેાઇ બચ્ચું વધારે પીએ છે, અને કેાઇને થેાડું બસ થાય છે, માટે દરેક બચ્ચાંની શરીરની હાલત ઉપરથી તે કેટલું પીએ તે કહી શકાય છે, તેા પણ સરાસરી અનુભવથી જે જણાયું છે તે નિચે પ્રમાણે છે—

૨૫—તંદેારસ્ત બચ્ચાંનેા ખેારાક—નાનું બચ્ચું તંદરેાસ્ત હેાય ત્યારે તેનેા ખેારાક શું હેાવેા જોઇએ ? જન્મથી બચ્ચાંનેા કુદરતી ખેારાક દુધ છે. માતાના દુધ જેવું પેાષણકર્તા બચ્ચાંને માટે બીજું કશું નથી. જો દુધ બરાબર વખતસર ધવાડવાનું જારી રહ્યું તેા બચ્ચું ઘણું આબુદું અને તંદરેાસ્ત થાય છે. માટે માતાએ પેાતાના બચ્ચાંને ધવાડવું જોઇએ, કેટલીક માતાઓ નજીવું બાહનું કાહાડીને પેાતાના વાહાલાં બચ્ચાંઓ ધવાડનારીને સેાંપે છે, તેથી તેઓ જન્મથી નબલાં અને રેાગી ઉછરે છે, પણ કેટલીક વેળા એવું પણ બને છે કે, માતા ધવાડવાને ઘણી ખતી હેાય તેા પણ દુધ

પુરતું હોતું નથી અથવા બીજા કારણથી તેણીને ધવાડવાનું છોડી દેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. એવે વખતે જાનવરનું દુધ પાઇને બચ્ચાંને ઉધારવું પડે છે. એવી રીતે બચ્ચાંને મોટું કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી પડે છે. વખતે તેને દુધ માફક આવતું નથી, ત્યારે બીજી ચીજો આપવામાં આવે છે. કેટલીક માતાઓ કમસમજથી નાનાં બચ્ચાંને ખાવા શીખવે છે અને જે પોતે ખાય છે તે તેને ખવાડે છે, તેથી રોગ પેદા થાય છે અને બચ્ચું તવાઇ જાય છે, માટે માતાના દુધ સિવાએ બીજો શું ખોરાક બચ્ચાંને આપવો અને તે કેવી રીતે આપવો તે ટુંકમાં હેઠળ જણાવ્યું છે. એ ઉપરથી માબાપોને સમજ પડશે.

२६—જન્મથી ६ મહીનાના બચ્ચાંનો ખોરાક—१—જો માતાનું દુધ પુરતું હોય તો તે સિવાએ બીજા કશાની જરૂર નથી.

२—પેહેલાં ६ અઠવાડીઆં સુધી એટલે બચ્ચું १॥ થી २ મહીનાનું થાય ત્યાં સુધી દર બે કલાકે ધાવન આપવું અને ત્યાર પછી દર ३ કલાકે ધવાડવું.

३—જો માતાને દુધ ઓછું હોય અને બચ્ચાંને પુરતું ન મળી આવે તો. ધવાડવાનું ચાલુ રાખીને ચોખું તરત ડોહેલું દુધ મંગાવી તેમાં ચોથો ભાગ "ચુનાનું પાણી" ભેળવું અને એમાંથી ४થી ५ ઐાંશ લેઇ તેમાં १ ચમચી ભરી સાકર નાખી તે દુધ પાવાની શીશીમાં ભરી એક વખત પાવું અને એ પ્રમાણે જરૂર હોય ત્યારે આપવું.

४—જો દુધ ઘણું ઓછું હોય તો બે કે ત્રણ વખત માતાએ ધવાડવું ને ઉપર લખવા મુજબ વખતસર ધવાડવાની શીશીમાં ગાયનું દુધ પાવું.

५—જાનવરનું દુધ તાજું અને વગર ઉકાળેલું વાપરવું. બચ્ચું ७ મહીનાનું થાય ત્યાં સુધી દુધના વાસણને ગરમ પાણીમાં બોળી ઉનું કરીને તે દુધ પાવું, અને ઉકાળેલું દુધ આપવું નહી.

६—જે દુધને ઉકાળી તેના ઉપરથી મલાઇની પોપડી કહાડી લીધી હોય તે દુધ નબળું સમજવું.

७—બચ્ચાંને વખતસર ધવાડવું અથવા દુધ પાવું અને ઘડી ઘડી રડે એટલે ધવાડવું નહી.

८—દુધ રાખવાનાં વાસણ તથા દુધ પાવાની શીશી ઘણી સાફ રાખવી, કેમકે તે સાફ ન રાખવાથી તેમાં ભરેલું દુધ ખાટું થાય છે અને તે બચ્ચાંને નુકસાન કરે છે.

૯—જાનવરનું દુધ પાઇને બચ્ચાંને ઉછારતી વેળા દુધ તરત દોયલું લેવું, અને જે ગાય કે ભેંસનું દુધ લેવામાં આવે તે તંદરેાસ્ત હોવી જોઇએ તેમજ જે સારો ખોરાક ખાતું હોય તેવા જાનવરનું દુધ પસંદ કરવું.

૨૭—૬ થી ૧૨ મહીનાના બચ્ચાંનો ખોરાક—૬ મહીના પછી બચ્ચાંને દર બે કે ત્રણ કલાકે ધવાડવું ચાલુ રાખવાથી તેને આખા દીવસમાં પાચ ૭ વખત કરતાં વધુ વખતે દુધ મળે છે, માટે ૭ મહીનાની ઉમર સુધી આખા દીવસમાં પાંચ ૭ વખત સુધી હોય તો તે બસ થશે.

૨—૧૦ થી ૧૨ મહીનાની ઉમરનું તંદરેાસ્ત બચ્ચું ૩૦ થી ૪૦ ઔંસ દુધ રાત દીવસ મળીને ૨૪ કલાકમાં પીએ છે.

૩—એ ઉમરે દુધ સિવાએ બીજો ખોરાક આપવો હોય તો બાફેલો શેરવો, અથવા ઇડાની દારને દુધમાં મેળવીને તે આપવું.

૪—જ્યારે માતાનું દુધ ઓછું હોય છે, ત્યારે આરોરૂટ અથવા સાબુ ચોખા વીગેરેની કાંજી ઉપર બચાંને ઉછારવામાં આવે છે, અને એ રીતિ આપણા લોકોમાં ઘણી છે માટે એવી કાંજી ઘણી આપવી નહી પણ તેને બદલે જાનવરના દુધ ઉપર બચ્ચાને રાખવું.

૫—રોટલી-પાઉં-બીસકોટ અને એવી બીજી અનાજની ચીજ આ ઉમરના બચાંને બને તેમ ઓછી આપવી. ઘણા દાંત ફુટીઆ આગમચ એવી ચીજ બચાંને આપવાથી બહુ નુકશાન થાય છે.

૨૮—૧૨ થી ૧૮ મહીનાના બચાંનો ખોરાક. ૧—આ ઉમરના બચાંને છોડવીયું હોય તો સવારના પોહોરમાં પાઉંનો કટકો આપવો અને થોડું દુધ પાવું, અથવા ખાઈ શકે તો દુધમાં બોલીને જરા પાઉં યા આરોરૂટની બીસકોટ ખવાડી ઉપરથી દુધ પાવું.

૨—દીવશમાં ૩ વખત દુધ પાવું અને એક વખત થોડો બાફેલો શેરવો આપવો.

૩—કાંજી કોઇ કોઈવાર અથવા દીવશમાં એક વખત આપવી.

૪—પાઉનો અથવા રોટલીનો કટકો અને સારી બીસકોટ દીવશમાં બે વખત આપવી.

૫—એ ઉમરે સઘળો મળી ૫) વખત ખોરાક આપવો બહુ થશે.

૬—રાતના ઉંઘમાંથી ઉઠવા પછી દુધ અથવા કાંજી પાવાની આદત આ ઉમરે છોડાવી દેવાની તજવીજ કરવી. ૧॥ વર્ષનું બચ્ચું રાતનો છેલો ખોરાક ૧૦ યા ૧૧ કલાકે લેઇ આખી રાત ઉંઘી રહે તો વધારે તંદરોસ્તી ભરેલું છે.

૭—વનસ્પતી, મેવેા, ઘીનીને ભારી અનાજની ચીજો આપવી નહી.

૮—૧ થી ૧॥ વર્ષની ઉમરના તંદરેાસ્ત બચાંને ૧ થી ૧॥ પાઇંટ દુધ આખા દીવશમાં બસ થશે.

૨૯—૧॥ થી ૨ વર્ષના બચાંનેા ખેારાક. ૧—આ ઉમરે દીવશમાં ૪ વખત ખેારાક આપવેા સારેા છે.

૨—સવારના પેાહેારમાં એક પીઆલું ભરી તાજું દુધ અને પાંઉ યા બીસ્કેાટ ૪ કલાક ગયા પછી એટલે આસરે ૧૧ કલાકે જરા ભુંજેલું પાઉ ને માખણ તથા બાફેલેા શેરવેા આપવેા. બે કલાકે દુધ અથવા કાંજીમાં ઘણું દુધ નાખી તે પાવું. સાંજના છ કલાકે દુધ ને પાઉંનેા કટકેા અથવા બીસકેાટ દુધમાં મેળવી તે અથવા આગળ લખવા પ્રમાણે દુધ અને "ચુનાનું પાણી" જરા ગરમ પાવું.

૩—૧॥ વર્ષની ઉમર પછી રાતના ૧૦-૧૧ કલાકે દુધ પાવાની આદત છેાડાવી દેવી સારી છે,

૪—૧॥ વર્ષની ઉમરના તંદરેાસ્ત બચાંને સાંજના ૬ અથવા સાત કલાકથી કે સવારના ૪ અથવા ૬ કલાક સુધી ઉંઘ આવવી જોઇએ.

૪—ધાન અથવા ખીચડી આ ઉમરના બચાંને ઘણી ખવાડવામાં આવે છે અને તેને ભાગનું દુધ ઘણું એાછું અપાય છે, તેથી જોઇએ તેટલું પેાષન બચ્ચાંને મળતું નથી માટે એવી વસ્તુએા બને તેમ એાછી આપવી,

૬—સવારનું તથા સાંજનું એ બે ભેાજનેા મુખ્ય કરી દુધના હેાવાં જેાઇએ. બાકીના બે ભેાજનેામાં શેરવેા, રેાટલી તરકારીમાં બાફેલા પટેટા, મટન (ભુંજેલું અથવા નરમ રાંધેલું) અને થેાડેા નરમ ખેારાક અવારનાર આપવાથી નુકશાન થશે નહી. કેાઇ વેળા થેાડું માખણ પાઉં, અથવા રેાટલી ઉપર ને લગાડી આપવું. છાસ અને મલાઇ આપવાથી આ ઉમરે અડચણ થશે નહી.

૩૦—આજારી બચ્ચાનેા ખેારાક—તંદરેાસ્ત બચાંને કેવેા ખેારાક માફક આવે છે તે ઉપર જણાવીઉં છે, અને તેમાં મુખ્ય કરી દુધની ભલામણ કરવામાં આવી છે. જ્યારે માતાનું દુધ કમતી હેાય છે ત્યારે જાનવરનું દુધ તેને બદલે વપરાય છે, પણ કેટલાંક રેાગમાં દુધ જેવેા ઉપયેાગી ખેારાક બચાંને માફક આવતેા નથી. તે પીધાથી ઉલટી થયા કરે છે અથવા જાહાડા થાય છે. માટે એવી હાલતમાં બીજી ચીજો સાથે ભેળીને દુધ અથવા તેને ઠેકાણે બીજી વસ્તુ આપવાની જરૂર પડે છે.

ઘણા નાનાં બચ્ચાંને ઓડવવાથી તે વખતે લેવાતું જાય છે, દુધ પીધું કે વખતે વખત ઉલટી કરી પાછું કાઢે છે, તેનું પેટ ચહડેલું રહે છે, પેટમાં પવન ગગડે છે અને વખતે તેને જાહાડા આવી જાય છે. જો એમ થાય તો તેને માટે સારી ધવાડનારી રાખવી અથવા ધવાડનારી હોય તો બદલી નાખી બીજી સારી રાખવી, તબીબી સલાહ જોઇએ તો લેવી.

જો જાનવરનું દુધ પાઇ ઉછેરવું પડે અને તે માફક ન આવતું હોય તો ૦॥ શેર સારૂં દુધ લેઇ એક ચમચી ભરી સુવા અથવા તજની ભુકીની કપડાંમાં પોટલી બાંધી તેમાં નાંખવી, પછી પાંચ સાત મીનીટ સુધી દુધને ઉકાળવું, બાદ તેમાંથી પોટલી કાહાડી લેવી અને થંડું પડે કે તેમાં અરધો ભાગ "ચુનાનું પાણી" તથા વજણુસર સાકર નાંખી તે દુધ પાવું.

ઉપલી રીતે આપવા છતાં દુધ માફક ન આવે તો એક ચમચી ભરી બચ્ચાંને માટે બનાવેલો "લીબીગનો ખોરાક" લેઇ ૦॥ કપ ભરી દુધને તેટલાં પાણીમાં મેળવવો અને પછી તેમાં એક મોટો ચમચો ભરી "તજનું પાણી" (સીનેમન વેટર) અથવા "સુવાનું પાણી" (ડીલ વેટર) નાંખવું. પછી એ દુધ બચ્ચાંને પાવું. કદાપી એ પણ પચે નહી તો દુધનું વજન ઘણું ઓછું કરવું અથવા બીલકુલ લેવું નહી અને એકલો "લીબીગનો ખોરાક" પાણીમાં મેળવીને તે પાવું.

દીવશમાં એક બે વખત હલકો બાફેલો શેરવો પણ આપી જોવો.

નાનાં બચ્ચાંને ઉલટી થયા કરે અને જેબી પાય તે નીકલી જાય તો તેને દુધ વીગરે ઘણા થોડા જથ્થામાં પાવું. વખતે એક બે ચમચીથી વધારે આપવામાં આવે છે તે છાતી ઉપર ટકતું નથી, માટે બે ત્રણ ચમચી ભરી દર ૧૦ અથવા ૧૫ મીનીટે આપવું. બચ્ચાંને ઉલટી થયા કરે છે ત્યારે તે ભુખે હેરાન થશે એમ ધારીને માતાઓ વારેઘડીએ તેને ધવાડે છે અને દુધ, ચાહે, કાંજી ઉપરાસાપરી પાય છે, પણ એમ પાવાથી સઘળું તરત નીકળી જાય છે, અને જરાબી પેટમાં રેહેતું નથી.

૩૧—બાલકો માટે નરમ માફક આવતો ખોરાક. ૧—જે બાળક ધાવતુ હોય તેને જે ઉપળકનો હલકો ખોરાક અપાય તે દુધના પ્રમાણુ કરતાં વધુ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. બનતા સુધી સ્તનમાંના દુધના તત્વોને મળતો આવતો ખોરાક આપવો.

૨—ખોરાક થોડાક પ્રમાણમાં પાચણ શક્તિને અનુસરતોજ આપવો.

૩—ખોરાક એવો જોઇએ કે બાળકને અપચો ન થાય,

૪—એક બાળકને માફક આવેલો અમુક ખોરાક બીજા માટે સહી સલામતી ભર્યો નથી એ પણ જાણવું.

૫—નબળા ને ખરાબ ખોરાકથી બાળકને અતિસાર થાય છે તેની સંભાળ રાખવી.

૬—ખોરાક બાળકનો બાંધો જોઇને આપવો નહી પણ તેની જીરવવાની કેટલી શક્તિ છે તે જોઇને આપવો.

૭—માતાએ અમુક ખોરાકથી ફાયદો થાય છે કે નહી, તે માટે તલાશ રાખવી ને ફેરફાર ખોરાકમાં કરવો.

૮—જો બાળકની હોજરી સારી હોય તો લગાર જરાક નબળા ખોરાકેથી અલવળ ન આવશે.

૯—ખોરાક આપો તો તેમાં કયાં તત્વો છે, તેથી થોડીક સમજણ લેવી સારી છે કે તેથી માતાને જાણવાનું મળે છે કે, તેથી શરીરને ફાયદા કારક તત્વનું આટલું પ્રમાણ છે.

૧૦—ચોકસ ખોરાક એક બાળકનો કેવો જોઇએ તે તબીબની મુનસફી ઉપર છે.

૩૨—૧લા વર્ષ પછીના બાળકોનો ખોરાક—એવું અનુમાન થયલું છે કે ૧લા ને ૩જા વર્ષ વચ્ચે બાળકોનું શરિર બહુ ખીલે છે,–ને પોતે દોડધામ કરતું હોવાથી તેના શરિરને કસરત મળે છે. તેથી કાંઇ ને કાંઇ ચીજો ખાવા માંગે છે. આ ઉમરે જેમ ગમે તેમ ખાવાનું આપવાથી પાચનશક્તિમાં ફેરફાર થતોજ રહે છે,–માટે જે જે ખોરાક માતાઓ વગેરે તરફથી બાળકને મળતો રહે છે, તે બાળકને કેવી અસર કરે છે, તે ઉપર ખાત્રીપુર્વક દેખરેખ રાખવી જોઇએ છે. ગણત્રી કરીને તે પ્રમાણે ખોરાક ઉપર દેખરેખ ચાલુ રાખવાથી કાંઇ ગંભીર ખલલ પાચનશક્તિમાં થતી નથી કોઇ પણ વખતે સાદો ને ગુણકારક થોડોક ખોરાક બાળકને આપીઆથી કાંઇ અવગુણ થશે નહી,–કોઇ પણ કારણે સખત પીણું ચાહે–કોકો કે કોઈ પણ પ્રકારનું ગરમ પીણું ડોકટરની સલાહ લેવા સિવાય આપવુંજ નહી.—

૩૩—બાળકની હોજરીને ખોરાકનું પ્રમાણ—શરૂઆતથી ૭ માસ વેરનુ બાળક કેટલો ખોરાક પોતાની હોજરીમાં એકી વખતે સમાવી શકે છે, તેને માટે ડોકટરો નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

ઉમર	ઔંસ	ઉમર	ઔંસ
જન્મ વખતે	**૧½**	**૩ માસે**	**૩½ થી ૪**
૧૫ દીવસે	**૧½**	**૪ માસે**	**૫**
૧ માસે	**૨**	**૫ માસે**	**૫ થી ૬**
૨ માસે	**૩**	**૬ માસે**	**૬ થી ૭**

જો બાળકને ખોરાક રૂચે નહી તો કમતી કરવો યા ફેરવી નાંખવો ને ખોરાક લીધા પછી વારેઘડીએ વોમીટ કરે તો તે ખોરાકમાં તુરત ફેરફાર કરવો યા તો તેનું કારણ શોધી કાઢી ઘટતા ફેરફાર કરવા.

૩૪—બાળક પોતાની ઉમરના પ્રમાણમાં કેટલો ખોરાક લઇ શકે છે.—ડોક્ટરોએ કાંઇક કોઠા ઉપજાવેલા છે, તેમાંથી બાળકોનો ખોરાક તે ઉમરના પ્રમાણમાં કેટલો લઇ શકે તે જણાવેલું છે, તે નીચે પ્રમાણે છે. ૧લે માસે ૧૦-૧૨ ઔંસ-૨ જે માસે ૨૦-૨૨ ૩ જે માસે ૨૦થી ૨૫-૪થે માસે ૨૫ થી ૩૦-૫ મે માસે ૩૦ થી ૩૫. ૬ઠે માસે ૩૫થી ૪૦ સુધી-સાતમે માસે ૪૦-૮ મે માસે ૪૦ થી ૪૨-૯ મે માસે ૪૦ થી ૪૫ ને વર્ષ ને ૧।। વર્ષ સુધીનુ તંદોરસ્ત બાળક ૫૦ ઔંશ સુધીનો ખોરાક પ્રવાહી ને સંગીન આકારે લઇ શકે છે.

બાળકને ખોરાક સુતાં સુતાં ન આપવો જોઇએ પણ બરાબર બેસાડી (માથુ ઉંચે રહે તેમ) આપવો ને બાળકને ખોરાક આપીઆ પછી લગભગ ૨૦ થી ૩૦ મીનીટેજ તેને સુવાડવું જોઇએ છે.

ખોરાક આપીઆ પછી બાળકને કસરત આપવી નહી કે હાથમાં લઇ ઉડાડવું કે જીલવું નહી એમ કર્યાથી ખોરાક જરવામાં(digestion)માર્ગમાં ખલલ થાય છે ને (કોઇ કોઇ વખતે) બચ્ચું ઉલટી કરી નાંખે છે. માટે તેને કેટલોક વખત સુધી શાંતજ રાખવું કે તબીયતમાં ફેરફાર થાય નહિ. આ ખોરાક સબંધી આગલા ફકરાંમાં બીજી અનુકુળ પડતી ઘણીક બાબદો રજુ કરી છે તે ઉપર માતા થયલી ને થનારી સ્ત્રીઓએ પુરતુ લક્ષ પોતાના નિર્દોષ બાળકો માટે ખાસ કરી આપવું યોગ્ય છે.

બાળકો ને નિયમસરજ ખોરાક આપવો, એ સારૂ છે. આપણી પારસી કોમ ને બીજી કોમો માટે આ એક અગત્યની બાબદ છે કે-પોતાના બાળકોની જતનને ખાવા પીવામાં નિયમનો કાયદો પાળતા નથી-બાળક જરા રડીયું કે ચાહે પાશે,-જરા રડીયું કે ધવાડશે, પણ ધવડાવવાં ને પીવાડવા માટે નિયમ રાખતા નથી. જો બાળકને નિયમસર ખોરાક મળે તો તે તેને જેરવવા માટે સહેલું થઈ પડે છે, તેમજ તેના સ્નાયુઓ ઉપર રીતસરનો બોજો પડે ને શરિર પુંખ્ત થાય,-ગમે ત્યારે સુવાડીઆથી પણ બાળકની તંદરોસ્તી ઉપર અસર થાય છે,-ધવાડયા પછી કે પીવાડીઆ પછી એકદમ બાળકને સુવાડી ન દેવું પણ થોડોક વખત પછીજ તેમ કરવું છે. બાળકને ખોરાક આપેલો હોય તે વખતમાં કસરત પણ ન કરાવવી.

જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેમ શરિરની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોના પોષણ માટે જરા જરા વધુ ખોરાકની જરૂર પડતી રહે છે-કે તેથી શરિર તેના પ્રમાણમાં ખીલતુ રહે. જુદી જુદી ઉમરે બાળકને રૂચતો ને માફક સરનો ખોરાક ચોક્કસ વખતે અમુક પ્રમાણમાં આપવો પણ વારેઘડીએ ખવડાવીયાજ કરવું નહી-કાંકે તેથી હોજરી ઉપર દબાન પડે છે ને પાચન-શક્તિ બગડીઆથી કોઇપણ રોગને જન્મ મળે છે.

૩૫—પીતાં પીતાં મ્હોંમાંથી પાછો બહાર પડતો ખોરાક— કોઇક વખતે બાળક પોવાનો ખોરાક અતિષે જડપથી ખેંચી લે છે, ને પેટમાં સમાય તે કરતા વધુ ખોરાક અંદર જવાથી પાછો બહાર કાઢે છે. તેટલાં માટે ખોરાક ધીમેથી ને થોડો થોડો આપવો,-ને હમેસા વચ્ચેનો ગાળો વધારવો. હદ ઉપરાંત વધુ ખોરાક આપવાથી પણ આવી રીતે પીધેલો ખોરાક બહાર પડે છે, તે ઉપર માતાએ ખ્યાલ કરવો જોઇએ છે.

૩૬—થોડા દીવસના બાળકો માટેનો શ્રેષ્ટ ખોરાક— બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી તેને બીજા કશા ખોરાક કે દવાની જરૂર પડતી નથી. સામાન્ય સ્થીતિમાં તો માતાનું દુધજ બાળકને માટે પુરતું પૌષ્ટીક થઇ પડે છે. પહેલાં છ કલાક પછી બાળકને નિયમિત રીતે ધવડાવ્યાં કરવુંજ જોઇએ; કેમકે માતાનું પહેલું ધાવણ બહુ સારી રીતે રેચક હોય છે-અરંડીઆ કરવાં ઘણું વધારે સારૂં હોય છે, જો બાળક માતાનું પહેલું ધાવણ ધાવે તો માતાને સારૂં ધાવણ ઘણું વહેલું આવે છે. પણ ત્રીજા દીવસ સુધી જો બાળક પુરૂં તૃપ્ત ન થાય તો પછી તેથી કંઈ નુકશાન નથી, કેમકે એ રીતે તેનું પેટ સાફ થઇ જશે અને દુધ વધારે સારી રીતે પચાવી શકશે. પહેલો બે દહાડામાં બાળકના પેટમાં એરંડીયાથી કે ગાયના દુધથી બગાડો કરી નાંખવાને બદલે બાળક પહેલાં જરા ભુખ્યું થાય અને માનુંજ દુધ પીવા તેયાર થાય એ હજારગણું સારૂં છે. બાળકને ખોરાક કે દવા આપવાને બદલે માત્ર માતાના ધાવણરૂપીજ કુદરતી ખોરાક લેવા દેવો એ સહુથી ઉત્તમ છે. આ રીતે ત્રીજા દીવસ સુધી બાળક ગમે તે ચીજ પાચન કરી શકે છે, પણ પહેલાં બે દીવસમા તો જે કાળાશ પડતો મળ કાઢી નાખે છે તે એરંડીયું પીવાથી નહી, પણ માનું પહેલું ધાવણ ધાવ્યાથી.

તંદુરસ્ત બાળકને ૨૪ માંથી ૨૨ કલાકની ઉંઘ જોઇએ, દહાડામાં બબ્બે કલાકે અને રાત્રે ત્રણ ત્રણ કલાકે તેને ધવાડવું જોઇએ છે.

૩૭—બચ્ચાંઓનો ખોરાક, દેખરેખ, માવજત, રૂચિ ને નિયમો— બચ્ચાંઓના ખોરાકની બાબતમાં નીચેના કાનુનો ધ્યાનમાં રાખવા લાયક

છે:—(૧) એક વખત ખોરાક આપ્યા પછી બીજી વખતનો ખોરાક આપ્યા પહેલાં ઘટતો વખત થવા દેવો જોઇએ (૨) ખોરાર બરાબર ચાવીને ખાય છે કે કેમ તેની તજવીજ રાખવી જોઇએ (૩) જુદી જુદી વખતના નિયમિતપણા દરમીયાન તેના ખાવામાં બીજું કાંઇ આવવું ન જોઇએ (૪) પચી શકે નહિ તેવો ખોરાક બચ્ચાંઓને ખવાડવો નહિ (૫) બચ્ચાંને ખાવાની રૂચિ ન હોય તો તેની મરજી વિરૂદ્ધ ફરજ પાડવી નહિ. પરંતુ દાંત કે મોંઢામાં કાંઇ સોજા જેવું છે કે નહિ તેની તપાસ કરવી, તેમ ખોરાક બરાબર રંધાયો છે કે કેમ તેની પણ તજવીજ કરવી (૬) સારો ખોરાક રીસમાં પણ ન લે તો બીજા નિયમિત વખત પહેલાં તેને ધરવો નહિ. (૭) ઉનાળામાં ખોરાક ચોથા ભાગનો યા ત્રીજા ભાગનો ઓછો આપી પાણી વધારે આપવું. નાની ઉમરના બચ્ચાઓનો આધાર દુધ વગેરે પર છે. જરૂરી કારબોન દુધ ને સાકરમાંથી મળે છે. મોટી ઉમરનાં બચ્ચાંઓ અનાજ ખાતાં શીખે તેમાંથી જરૂરી કારબોન મેળવે છે.

૩૮—બાળકોને હાલમાં ખોરાક કેમ અપાય છે?—આપણાં પારસીલોક તો બાળકના ખોરાક માટે કદાચજ કાળજી ધરાવના હશે,! થોડાંક માસનું બાળક થયું કે ગમે તેવી ચીજને ખાવાની હાથમાં આપશે કે બાળકને પુષ્ટી મળે!!-પણ તેથી લાભ કરતાં ગેરલાભ વધુ થાય છે તે બીજે સ્થળે જણાવેલું છે.

પહેલ્લા ખોરાકમાં **માતાનુંજ** દુધ છે, અને એજ ખોરાક ઉપર તેને ઉછેરવું જોઇએ અને એજ ખોરાક પહેલેથીજ આપવોજ જોઇએ, પણ કાંઇક કારણે એ દુધ બાળકને ન મલ્યું તો તેનો અરધો ખોરાક ને શક્તિ કમી થયલી જાણવી.

બીજી રીત—માતાનું દુધ-ગાયનુ દુધ પાણી સાથે યાનો કોઇ પ્રકારના ફુડ સાથે (જે શરિરને રૂચતો હોય તે) અપાય છે.—

૩જી રીત ગાય ભેંસ-ગધેડી-કે બકરીનુ ખાલી દુધ ને ફુડ સાથે દુધનો છે, આજકાલ સહેજ ફેરફારે આની રીતો દરેક કુટુંબોમાં ચાલુ છે.

૩૯—ખોરાક અને તંદરોસ્તી—ખોરાક અને તંદરોસ્તી માટે ઘણું લખાય તેમ છે-ઘણાંક વૈદક પુસ્તકોને આધારે આપણને બહુ સારી સમજણ એ માટે મળે છે-તેમાંથી મુખ્ય થોડીક હેઠળ રજુ કરી છે, જે બાળકો તેમજ મોટી ઉમરનાઓ માટે પણ અતિશે અગત્યની છે.

૧—પાણી ચોખ્ખું પીવું, એટલુંજ નહિ, ન્હાવા ધોવામાં પણ નિર્મળ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જેઓ સાદાઇને છોડીને માલ મસાલાદાર ખોરાક ખાય છે, તેઓ શારીરિક પાપ કરે છે. કશરત અથવા શરીર કસાય એવો ઉદ્યમ નહિ કરનારા આળસુ લોકો ઇશ્વરના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરવાનો ગુન્હો કરનારા છે.

૨—દરેક વાતે રીતસર ખાવું જોઇએ. ખોરાક કેવો, કેટલો અને કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ. જેઓ એ સંબંધી જ્ઞાન નથી ધરાવતા તેઓ અજ્ઞાની છે, એટલુંજ નહિ પણ પાપી છે કેમકે તેમની અજ્ઞાનતા વારંવાર શારીરિક પાપ કરે છે.

૩—ખોરાક નિયમિત રીતે ખાવો. એકવાર ખાધા પછી આઠ કલાક સુધી વચમાં કાંઇ પણ ખાવું નહિ. ખોરાક સારી રીતે ચાવીને ખાવો. સારી રીતે ચાવેલો ખોરાક થુંકની સાથે સારી રીતે મળીને પછી જઠરમાં જાય છે અને ત્યાં જઠરરસ સાથે મળીને જલદી લોહી જેવો રસ બનીને નીચેના આંતરડાંમાં ઉતરે છે, જ્યાં તે સારી રીતે પચીને તેનું સત્વ શરીરમાં ચડે છે અને મળ મોટાં આંતરડાં વાટે બહાર પડે છે. ખોરાક સારી રીતે ચાવવો એ એક શારીરિક ધર્મ છે.

૪—માબાપો આ વાતના અજ્ઞાનથી પોતાનાં બચ્ચાંને જમવાના ભાણા ઉપર જલદી ખાઇ લેવાની ધમકીઓ આપે છે, પણ તે મોટી ખરાબી છે. કામકાજ અથવા નોકરી પર હાજર થવાની ઉતાવળને લીધે ઘણા માણસો ઉતાવળથી ભુકો ખાઇ દોડવા માંડે છે. તેઓ આમ કરવામાં પોતાનો નોકરીનો વખત સાચવવાની પોતાના શેઠની ફરજ બજાવે છે, પણ એ શેઠ કરતાં પણ એક મોટા કુદરતી શેઠની ફરજનું તેઓ ઉલ્લંઘન કરે છે, અને જ્યારે એવા શારીરિક નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીરે નબળા કે રોગી થાય છે. નિયમસર ખાઓ, ધીમે ધીમે શાંત ચિત્તથી ચાવીને ખાઓ. ખાધા પછી જરા વિશ્રાંતિ લો, અને પછી તમારા કામ ધંધે જોડાશો તો તમે બમણા ઉત્સાહથી કામ કરી શકશો.

૫—મહેનતનું કામ કર્યા પછી તુરત ખાવા બેસવું નહિ. નાહ્યા પછી પણ તુરત ખાવા બેસી જવું નહિ. જમી ઉઠ્યા પછી તરત નહાવું નહીં, તેમજ મહેનતનું કામ કરવું નહિ કે દોડવું નહિ. ઓછામાં ઓછો પા કલાક આરામ લીધા પછી કામે લાગવું.

૬—આહાર અને નિદ્રા વધાર્યા વધે અને ઘટાડ્યા ઘટે. બહુ ખાવાથી

અને બહુ ઉંઘવાથી શરીરમાં આળસ આવે છે, પ્રમાદ વધે છે અને બુદ્ધિ જડ થાય છે. સાંઝે ખાસ કરીને હલકો ખોરાક લેવો, ખોરાક એક વખત લેવાય તે ઉત્તમ. બે વાર લેવાય તે મધ્યમ અને બેથી વધારે લેવો એ બિલકુલ સલાહકારક નથી. અતિ ખાવું નહિ. ઠાંસીને ખાવું નહિ. મિતાહારી થવા આપણાં શસ્ત્રો આજ્ઞા કરે છે. બાઇબલમાં પણ લખ્યું છે કે Gluttons are sinners-એટલે "અતિ ખાનારા પાપી છે."

૭—ખાતી વખત જીભના સ્વાદનો વિચાર બાજુપર રાખજો. તમારા પેટનો અને પાચન શક્તિનો પ્રથમ વિચાર કરજો. જે ખોરાકની પેટને જરૂર નથી એવા ખોરાકથી જીભ લોભાય છે. જીભને વશ રાખે છે તેઓજ જીતે છે. જીભમાં બે મોટાં અપલક્ષણ છે; કાંતો બોલીને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, કાંતો અતિ ખાઇને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

૮—ખોરાક મોંમાં મુકતાં પહેલાં તેના ગુણનો, તમારી પ્રકૃતિનો તથા ઋતુ અને હવાપાણીનો વિચાર કરજો. મિષ્ટાન્નમાં મોહ થાય છે, પણ પચવામાં જડ છે, માટે મિષ્ટાન્ન ખાવું હોય તો એકજવાર જમવું. અકરાંતીઆપણે ખાઇને પછી તે પચાવવા ઓસડ ખાવું એ મૂર્ખતા છે. અકરાંતીયાપણે ખાઇને પછી તે પચાવવા માટે ઓસડ ખાવું એ પણ શરીરની ખરાબી કરવાવાળું અવિચારી આચરણ છે.

૯—Every sick man is a rascal 'દરેક માંદો માણસ મૂર્ખ છે"-મંદવાડ એ પાપની શિક્ષા હોવાથી એક વિદ્વાને માંદા માણસને 'મૂર્ખ'નું વિશેષણ આપેલું છે તે વાજબીજ આપેલું છે.

હવા.

૧—"બાળમરણ" નું એક મોટું કારણ અસુખાકારી ભર્યાં મકાનો—આજકાલ મુંબઇમાં જે જે નાની મોટી બિલ્ડીંગો બંધાય છે. ને જે જે અસલની છે, તેની બાંધણી એવી છે કે તેમાં હવાની આવજાવ મુદ્દલે હોતી નથીજ. આજકાળ જે જે અસ્વચ્છ ઘરોમાં કુટુંબો વસે છે ત્યાં જે જે રીતની ગંદકી ને હવા ઉજાસ હોતી નથી ત્યા બાળકો શું પણ મોટાં માણસો પણ આજકાલ ભયંકર રીતે બિમારી ભોગવે છે. મેલેરીઆ ને ઝેરી તાપ જે આજકાલ ઘેરેઘેર પોકાર પડાવી રહી છે તેનું કારણજ એ છે, કાંકે હવા ઉજાસ ને ખુલ્લી હવા Ventilation વગરના ઘરોજ છે. આપણાં શહેરમાં આ મૂળ વધારનાર આપણા શેહેરની મ્યુનિસીપાલીટિજ છે, માણસની તંદરેસ્તી માટે જે જે રીતથી હવા ઘરમાંથી આવજાવ થવી જોઇએ તેવી રીતના ઘરોજ નથી—હવાના માર્ગોજ નહી એવા હજારો ઘરોમાં જેઓ વસે છે. તેઓ ભયંકર રોગોના ભોગો થઇ પડી મરણ પામે છે. તેમાં "બાળમરણ" ની સંખ્યા બેહદ હોય છે.

૨—હવા, સારી અને ખરાબ—આપણે જે હવા દમમાં લઇએછ તે બે જુદી જુદી હોય છે—ઓક્ષીઝન ને નાઇટ્રોજન ને જે ઝેરી હવા દમમાં જાય છે તેને કારબોલીક કહે છે. હવામાં એ ઝેરી હવાનુ પ્રમાણ જો ઓછું હોય છે તો તેની અસર બાળકને યા માણસને લાગતી નથી. પણ વધુ હોય છે તો તે તંદરેસ્તી માટે નુકશાનકારક થઇ પડે છે. દેકરીતે જો દર દશ હજાર ભાગમાં સારી હવા ને ઝેરી હવા ચાર ભાગ હોય છે ત્યાંસુધી નુકશાન કરતી નથી પણ કારબોલીક યાને ઝેરી હવાનું પ્રમાણ વધે છે તેમ તે દરેકને, ને સર્વથી પહેલા બાળકને નુકશાન કરે છે.

આપણે જે હવા દમ મારફતે પાછી કાઢીએ છીએ તેમાં દર દશ હજારે ૪૦૦ ભાગ ઝેરી હવા હોય છે, હવે જો એજ હવા પાછી દમમાં લીધામાં આવે તો તંદરોસ્તી બગડે—માટે બાળકની સુવાની જગ્યા હવા વાળી ને ખુલ્લીજ જોઇએ. આ વિષેનું જ્ઞાન જેઓએ સ્કુલમાં લીધું હશે તેઓ સહેલથી સમજી શકશે.

૩—માણસને કેટલા હવાની જરૂર છે.?—એક અમુક માણસને સારી તંદરોસ્તીમાં રહેવા માટે ૨ હજાર ક્યુબીક ફીટ જેટલી હવા રહે તેટલી

જગ્યા યા તો ઓરડો જોઇએ. સાધારણ માણસ દર વખતે એકીવારે દમમાં ૩૦ ક્યુબીક ઇંચ હવા દમમાં લે છે ને પાછી ખરાબ હવા પણ તેટલીજ કાઢે છે. સરેરાસ એક માણસ ૧૬ વખત દમ ૧ મીનીટમાં લે છે; ને દર મીનીટે ૪૮૦ ને કલાકે ૨૮,૮૦૦ ક્યુબીક ઇંચ યાને ૧૬.૬૬ ક્યુબીક ફીટ અથવા ૨૪ કલાકમાં નજદીક ૪૦૦ ક્યુબીક ફીટ હવાને દમમાં લે છે ને બહાર કાઢે છે તેમાં ઝેરી હવાનુ પ્રમાણ પણ ઉપર કહેલું છે. હવે એવી ઝેરી હવાને દુર કરવા માટે સારી ને બહારની ચોખ્ખીના સો ભાગોની જરૂર છે. યાને જે ઝેરી હવા ૧૬. ૬૬ નિકળે છે તેને નિરોગી યા નાશ કરવા માટે ૧૬૬૬ ક્યુબીક ફીટ ચોખ્ખી હવા મળવીજ જોઇએ છે, પણ એવી ચોખ્ખી હવામાં પણ ઝેરી હવાનુ પ્રમાણ રહે છે તેથી સારી હવાનુ પ્રમાણ દર કલાકે ૨ હજારથી ૨૨૫૦ ક્યુબીક ફીટનું હોવું જોઇએ છે, જો એટલી હવાનુ પ્રમાણ દર કલાકે આવજાવનુ નથી હોતું તો હવા મોટાં પ્રમાણમાં ઝેરી બને છે. ને મોટે ભાગે તાપ ને બીજા રોગો પ્રથમ બાળકોને થાય છે, ને તે તેનો ભોગ થઇ પડે છે.

હવાના નિયમો આજકાલ ગરીબવર્ગ સુદલે જાણતો નથી એટલે અસુખાકારી ઘરોમાં પોતાની ને કુટુંબની જીંદગી પસાર કરે છે ને ટૂંક મુદતમાં ગરીબાઇ વગેરેથી આખુ કુટુંબ સાફ થાય છે. એવી ભયંકર સ્થિતિ આજકાલ મુંબઇમાં છે કે તે ઉપર વર્ષો થયા ચાલુ ચર્ચા થાય છે ને લાખો રૂપીઆ ખર્ચાય છે, પણ ગરીબોને સુખાકારીભર્યા ઘરો ક્યારે મળશે? ને તેઓના બાળકોનુ ભયંકર મરણ પ્રમાણ કયારે કમતી થશે? તે તો સવાલ ભવિષ્યની મુંબઇની ખીલવણીજ ઉપરજ લટકેલો છે. મુંબઇના બેદરકાર મ્યુનિસીપાલ કારભાર ને ગરીબોના જીવો બચાવવાને માટે સુધારવો. બાળકો કેમ મરે છે તે ઉપર વધુ લક્ષ આપવુ, ને ગરીબોના જે બાળકો એક કે બે વર્ષમાં સ્વર્ગે જાય છે તેના કારણોમાં સર્વ કરતા તેઓના જે અસુખાકારી ભર્યા ઘરો છે તેનો સુધારો બહુજ મોટા પ્રમાણમાં કરવો, ને બાળઉછેરવાનું જ્ઞાન ગરીબવર્ગમાં બહુ મોટા પ્રમાણમાં આપવું યા તો ફેલાવવું જોઇએ છે.

૪—ઘરની હવા બગડી-તેનું કારણ શું? તે કેમ બગડે છે.?—જ્યારે તાવ ફાટી નીકળે છે ત્યારે કમરખાણુ વગેરે, તેમાં નવાઇ પામો છો? ખરી વાતોનો વિચાર કરો ત્યારેજ તમારી ખાત્રી થાય કે તન્દુરસ્તીમાં તેમજ મંદવાડમાં નિરંતર ચોખ્ખી મોકળી હવાની આપણને જરૂર છે.

"ઘરની હવા કેવી રીતે બગડે છે ?" એવો સવાલ પૂછો તો ખુલાસો અને ખાત્રી થાય. શરિરની ચામડી ઉપરથી નિરંતર પરસેવાના રૂપમાં એક ખરાબ વસ્તુ મોટા જથામાં બહાર ઉડી આસપાસના વાતાવરણમાં મળે છે. વળી ઘરનાં માણસોનાં ફેફસાંમાંથી શ્વાસોશ્વાસદ્વારા એક ઝેરી વરાળ (carbonic acid gas) નીકળ્યા કરતી હોય છે અને આસપાસની હવાને બગાડયા કરતી હોય છે.

આવી પાણીરૂપ શ્વાસોશ્વાસની વરાળ દરેક માણસના ફેફસાંમાંથી ૨૪ કલાકમાં ૨૫ થી ૪૦ ઔંસ એટલે ૧ાા રતલથી ૨ાા રતલ નીકળે છે. એક ઘરમાં ચાર માણસ વસતાં હોય છે, તો તે ઘરમાં આવી ગંદી વરાળ યાને ખરાબ ગ્યાસ રોજ ૫ થી ૧૦ રતલ નીકળીને ઘરની હવાને બગાડે છે.

ઘરની હવાને બગાડનારી બીજી પણ ઘણી વસ્તુઓ ઘરમાં હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ઘરની દીવાબત્તીમાંથી નીકળતી ઝેરી ગ્યાસ તથા મેશ. (૨) ઘરમાંની તથા ઘરનાં માણસોનાં શરિરમાંથી તેમજ કપડાંમાંથી નીકળતી સાદી ગંદી વાસ. (૩) મળ મુત્ર ઘરમાં પડી રહે તો તેમાંથી નીકળતી ગંદી હવા. (૪) ઘરમાં કોઇ માંદુ હોય તો તેના બગડેલા મળમુત્રમાંથી નીકળતી વિશેષ ગંદી હવા. (૫) ચૂલા તથા સગડીનો ધુમાડો અને તેની ઝેરી હવા. આ સર્વ ઘરની હવાને નિરંતર બગાડે છે. અને તેથી ઘરની સઘળી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં લેવા લાયક હોતી નથી. એટલા માટે ઘરમાં ચોખ્ખી તાજી હવા પુરી પાડવી એ અવસ્ય જરૂરની વાત છે.

૫—ખુલ્લી હવાનો એક ખોટો ખ્યાલ—ઘણાં માણસો એવું માને છે કે માંદાના ઓરડામાં ખુલ્લી હવા આવવા દેવી એટલે માંદાને ટાઢ ચઢે એવી ઠંડી હવા આવવા દેવી. માત્ર ઠંડી હવા બસ નથી; કેમકે ઠંડી હવા તો ખરાબ હવાવાળા ખંડમાંથી મળી શકે; ખુલ્લી હવા (ventilation) તો ખરો અર્થ એ છે કે, અશુદ્ધ હવાને કાઢી નાખવી અને તેને બદલે બીજી ચોખ્ખી હવા ઓરડામાં દાખલ કરવી.

૬—ખુલ્લી હવા કેવી રીતે મેળવવી ?—ઘરમાં તાજી હવા મેળવવાનો મુખ્ય ઉપાય એ છે કે, તે ઓરડાની બારી ઉઘાડી મુકવી અને બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં; તેમાં પણ કેટલીક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) બારી ઉઘાડી રાખવાથી દર્દી ઠંડોગાર થાય, એવી તેની મતલબ નથી. દર્દીને બહારના પવનની ઠંડી તો નહીંજ લાગવા દેવી જોઇએ; તેના શરીરની ગરમી તો જાળવીજ રાખવી જોઇએ અને તેમ થવા માટે જરૂર પડે તો શરીરમાં ગરમી લાવવા માટેના ઉપાયો પણ લેવા જોઇએ.

૭—દર્દો કેમ વધે છે? તે માટે ઘરની ખુલ્લી હવાની જરૂર.— "તમારા દર્દીનો ઓરડો મોકળી હવાવાળો છે કે નહિ, તેની તપાસ રાખ્યા કરો." એવું સારવાર કરનારે જાણવું જોઇએ. અને તેમ છતાં, ખુલ્લી હવાની વાત વારંવાર ભૂલી જવાય છે તે સારૂ નથી. એક ક્ષણવાર વિચાર કરો તો તમારી ખાત્રી થાય કે ઓરડાની એનીએ અને અશુદ્ધ હવા શ્વાસમાં લીધા કરવાથી તન્દુરસ્તીને ખલેલ પહોંચે છે અને ઘણાં દર્દો એથીજ થાય છે.

આ વાત ખુલ્લી રીતે સમજાય એવી છે, તે છતાં દીલગીરીની વાત એ છે કે, ખુલ્લી મોકળી હવાને માટે આપણે જેટલા બેદરકાર છીએ એટલા બેદરકાર બીજી એકે વાત માટે નથી. દર્દીની ઓરડીમાં ખુલ્લી તાજી હવા ન આવે અને એવી ગીચ સ્થિતિ ચાલુ રહે તો દર્દથી નબળો પડેલો દર્દી અશુદ્ધ હવાની ઝેરી અસર નીચે વધારે ને વધારે લેવાતો જાય છે અને તેની માંદગી વધતી જાય છે.

(૨) મંદવાડ લાંબો ચાલે છે એથી આપણે ઘણીવાર આશ્ચર્ય પામીએ છીએ. દવાદારૂ અને ખાનપાનની સારી તજવીજ રાખ્યા છતાં જ્યારે દર્દીની તબીયત એવી ને એવી રહે છે, ત્યારે આપણે નવાઈ પામીએ છીએ કે આમ કેમ થાય છે?

(૩) પણ તેમાં નવાઇ પામવા જેવું કશું નથી. જ્યા જ્યાં તન્દુરસ્તી આપનારી શુદ્ધ હવાની વાતને ભૂલી જવામાં આવે છે ત્યા દર્દ લાંબુ ચાલે છે, દર્દનું જોર વધે છે અને મૃત્યુ ઘણા દર્દીઓને પોતાના ભોગમાં લે છે!

(૪) ચોખ્ખી હવા આપણાં વસવાનાં ઘરોમાં પુરી પાડવાની તજવીજ રાખવામાં આવે તો ઘણાક મંદવાડોને ઘરમાંથી દૂર રાખી શકાય, અને મંદવાડની ઓરડીમાં જરૂર જોઇતી ચોખ્ખી હવાને આવવા દેવામાં આવે તો ઘણાં મૃત્યુને પાછાં વાળી શકાય.

(૫) એમ છતાં આપણે આ અર્થ વાત તરફ બેદરવા રહીએ છીએ, અને રોજ રોજ બગડેલી હવાને આપણા શ્વાસમાં લઇએ છીએ તથા ત્યાંને ત્યાં તે

બગડેલી હવા બહાર કાઢીએ છીએ, તેથી આપણી ઓરડીની જે હવાને આપણે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેથી છેવટે મૃત્યુના જંતુઓથી આપણે ભરાઈએ છીએ.

(૬) ખુલ્લો તાપ રાખવાથી પણ દર્દીના ઓરડાની હવા ચોખ્ખી અને ગરમાવાવાળી સુકી રહી શકે છે. પણ સગડી કેવી રીતે સળગાવવી, તે ઉપર પણ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. દર્દીના ખંડમાં જે સગડી સળગાવવામાં આવે તે સગડીનો તાપ કે કોયલા ઠરી ગયા પછી એકદમ તેમાં પાછો કોયલાનો ઢગલો કે લાકડાનો ઢગલો મૂકીને મોટો તાપ નહિ કરવો કેમકે તે ખંડમાં ધુમાડો થઈને તે દર્દીની તબીયતને ખલેલ પહોંચાડે છે.

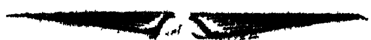
૮—દર્દીનું બીછાણું ક્યાં રાખવું. ?—દર્દીનું બીછાણું કે પલંગ ક્યાં રાખવો, તેમાં પણ અક્કલનો ઉપયોગ કરવાનો છે. બીછાણું બારી સામેજ રાખવાથી બારીનો સીધો પવન દર્દીના શરીર ઉપર આવે છે અને તેથી દર્દીને નુકસાન છે. બારી ઉઘાડી રાખવી પણ દર્દીનું બીછાણું બારીના સીધા પવનના ઝપાટામાં નહિ રાખતાં બાજુ ઉપર રાખવું, વળી ઓરડાનું બારણું ઉઘાડું હોય ત્યાં સુધી બારી બંધ રાખવી, કેમકે બારી અને બારણું બન્ને સામસામાં ઉઘાડાં રાખવાથી પવન મોટા ઝપાટામાં દર્દીના ઓરડામાં આવે છે, અને અશક્ત દર્દીની તબીયતને વખતે ખલેલ પહોંચાડે છે. માટે જ્યાં બાળક ઘરના બીમાર હોય તે સમય ઉપલા નિયમો માતાએ ખાસ લક્ષમાં રાખવા જોઈએ.

૯—અશક્ત તાવદાર બાળકો ને હવા.—બાળકોની જતન માટે અંગ્રેજો જે જે રીતિઓથી ચાલે છે તેની રીતિઓથી આપણા દેશી લોકો તો તદનજ અજ્ઞાનજ છે. અંગ્રેજ લોકો પોતાના બાળકને સર્વથી પ્રથમ હવા ને ખોરાક માટે બહુજ કાળજીથી કામ લેશે, ને જો તબીયત એક અમુક દેશમાં ન ચાલે તો પોતાના બાળકને સારી હવાવાળા મલકે લઈ જશે. જો કે આ રીતથી પૈસાનો સવાલ નથી પણ તંદરોસ્તીનો સવાલ છે. ને પૈસા ક્યાં ને કેમ ખરચવા તે કાંઈક વાતે એ કામ પીછાણે છે. કોણ ના કહેશે કે હવા પાણીથી દર્દી યા રોગ દુર કરવાનો એક સારો ઇલાજ નથી ? આ એકજ ઉપાય સાદો સહેલો—ને અસરકારક—કહો કે રામબાન છે. સારી હવાથી બાળકોના ને મોટાં માણસોના છાતીના અનેક દર્દો-ને અનેક રીતની નબળાઈ હવા પાણીથી બદલાય છે ને ખોરાક વગેરેથી તે માણસ યા બાળક હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે.

અમુક બાળકોને કબજીઆત જો ચાલુ હશે તે વારે ઘડીએ એજ કારણે બીમાર ને બીમારજ ચાલીસુ તો તેને બીજા હવા પાણીની વિષેસ જરૂર છે. મુંબઇ કરતાં ગરગામડેના લોક વધારે નિરોગી શા માટે હોય છે ? તેનું કારણજ સારી ખુલ્લી હવા ને ખોરાકની રૂચીજ છે.

૧૦—માતાઓએ બાળકની તંદરોસ્તી ખાતર સારી હવાનો નિયમ પ્રથમ લક્ષમાં રાખવોજ જોઇએ છે.—પારસી ઉપરાંત અનેક પ્રજા હવે પૈસાના જોરે સારા હવા પાણીવાળા સ્થળે જવા લાગી છે. પણ જેઓ ગરીબ છે તેઓને માત્ર સેનીટોરિયમોનોજ લાભ લેવો પડે છે. તેનો લાભ પણ આજકાળ લુચ્ચાઇભર્યા કારભારથી ખરાંઓને મળતો નથી, અને આજકાળ ઘરે ઘર બીમારીથી ને નાવદાન બાળકો માટે ઘણાંક આર્જુદમંદો તવળે છે માટે ખરી સખાવત એજ માર્ગે થવી જોઇએ કે ખરી આશીર્વાદ ભરી થઇ પડે. અમુક દર્દો યા રોગો માટે અમુક રીતોથી હવા પાણી અનુકુળ હોય છે, તેનું જ્ઞાન રાખીને શક્તિવાળા માબાપોએ પોતાના નિર્દોષ બાળક માટે ખાસ કરી થોડોક વખત અનુભવ લેવો જોઇએ છે. દવા કરતા એજ રીતિ સારી છે ને ચમત્કારિક અસર દેખાડનારી છે. માટે બની શકતો પુરતો લાભ અમુક રીતે લેવાય તો નાના તેમજ મોટા મનુષ્યને લાભકર્તા થઇ પડશે. કાંક હવાના અમુક ગુણોથી જેઓ ખાઇ શકતા ન હશે તેઓની પાચણ શક્તિ સુધરશે ને વધુ ખાશે તેથીજ લોહીમાં સુધારો થશે ને નવા તાજા લોહીથી શરિરમાં ઝડપી ને સારો સુધારો થશે માટે સીકલી બાળકો માટે "હવા એજ ઉત્તમ દવા જાણવી."

૧૧—બાળકના મોંમાંથી નિકળતી બદબો—જ્યારે બાળક સીક હોય છે તે સમય તેના મોમાંથી બદબો યાને દુર્ગંધ નિકળે છે. તેનું કારણ પાચણ શક્તિ ખરાબ હોયાનું છે. એક તંદરેસ્ત બાળકનું મોંઢું હમેસા ભીંનુજ હોય છે, ને જ્યારે તે શ્વાસોશ્વાસ લે છે, ત્યારે જરા પણ વાસ આવતો નથી, તેની જીભ તે સમયે લીસી હોય છે, ને જો બીમારી હોય છે તો જીભ સુકી ને સુઝેલીજ જણાય છે. શ્વાસોશ્વાસ લગાર મુશ્કેલીથીજ લે છે, ને મોંમાંથી બદબો નિકળે છે, .માટે એવાં બાળકોને તાજી ને ખુલ્લીજ હવામાં રાખવા, ને શાંતજ રહેવા દેના એ સારૂં છે.



બાળકોને શરિર ને મનની

કસરતો

PHYSICAL AND MENTAL EXERCISE.

બાળકો નબળાં ચાલે ને સીકના સીક રહે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે તેને પુરતી કસરતો મળતી નથી. એટલે તે પોતાનો ખોરાક બરાબર રીતે જેરવી ન શકયાથી તથા લોહી પેદા ન કરવાથી દુબલોજ રહે છે, તેથી અનેક રોગના હુમલાઓ એવા બાળકો ઉપર થાય છે.

બાળકો યા મોટાં માટે ખોરાક-પાણી-કસરત ને હવા એ મુખ્ય છે. હવા વગર ચાલે નહી તેજ માફક ખોરાકને પાચણ કરવા માટે કસરતની બહુજ જરૂર છે. કસરતના ફાયદા વિષે હવે માબાપો અજ્ઞાન તો નહીજ હોય. માટે વીસ્તારીને લખવાની મારે જરૂરજ નથી.

માબાપોએ બાળકોને ગમે તેવી અનેક પ્રકારની કસરતો લેવા દેવીજ જોઇએ, પણ માત્ર નિયમોજ ઉપર તેઓનું લક્ષ ખેંચવું,-કે તેથી તેને અમુક ગેરફાયદા થાય નહી. (એ માટે મેં બીજા વિષયોમાં આ પુસ્તકમાં જણાવેલું છે.) બાળકો દોડે-કુદે, રમે, હીચખાય યા માત્ર ચાલે તો પણ કસરત મળશે. પણ જેમ કુદરતી રીતે બાળકો આંગ કસે તેમ સારૂ, કાંકે તેથી ભુખ્યુ થશે,-આંગ સારૂ નિરોગી થશે,-લોહી વધશે ને બાંધો સારો ને સખ્ખોજ થશે.

અમુક કસરતોથી શરિરની અંદરના દર્દો કમતી થઇ જાય છે યા નાબુદ પણ થાય છે, શરિર નબળું પડતું નથી, આંગ જોર પકડે છે. બનતા સુધી જો બાળકો ખુલ્લી હવામાં કસરત કરે તો સારૂ, એ રીતે કસરત કર્યાથી ડાક્ટરો જણાવેચ કે—પછી મોતપણે તે માણુસને દમ કે બહીનો જાલેમ રોગ થતો નથી. બાળકને જ્યારે થાક ચઢે કે પુષ્કળ પસીનો નિકળે ત્યારપછી વધુ કસરતો કરવા દેવી નહી જોઇએ, ને તુરત કાંઇબી પીવાણુ કે ખાવાનું આપવું નહી પણ આંગ ગરમ રાખવાં માટે ગરમ કપડા પહેરાવવા કે શરિર ઉપર પવણ લાગે નહી, હમેશા બાળકને રૂચે તેવીજ તેના આંગ ને કોવત પ્રમાણેજ કસરતો કરવા દેવી-ને એવાં સમય ગુણવાળા ખોરાકો યા પીણાઓ આપવાથી બાળકની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, ને દવાદારૂની ગરજ પડતી નથી તેમજ બાળક હોશીયારને હીંમતવાન થાય છે. અભ્યુકોને અભિયાસ કરવાથી ને વાચવાથી લખવાથી યા સ્કુલનું

લેશન કર્યાથી પણ કસરત મળે છે તેનો વર્ગ બીજો ગણાય છે- જો એવી રીતે માત્ર મનજ કસે તો શરિર વૈદક રીતિએ નબળુંજ પડે છે, ભેજું પણ બીજી બાબદમાં મંદ રહે છે, ને તેવાં નાના કે ઉમરે આવેલા બાળકો ઘણોખરો વખત બીમારીમાંજ કાઢે છે, મનને પણ માફકસરજ કસવાથી ફાયદો થાય છે. પણ તે હદ બહાર થવું ન જોઇએ બંને જાતની કસરતથી ભુખ સારી લાગે છે ને ઉંઘ પણ સારી આવે છે તથા આંગ દરેક રીતે નિરોગી રહે છે. માટે માબાપોએ આ સર્વ કરતા અગત્યની બાબદો ઉપર શરૂઆતથીજ પુરતુ લક્ષ આપવું બહુજ સારૂ છે.

મજબુત શરીર તોજ મજબુત મન.

'મજબુત શરીરથી મજબુત મન' એ કહેવત મુજબ વજન અને માપમાં ઉતરતાં છોકરાંની માનસિક શક્તિઓ બહુ મંદ હોય છે, અને તેમને આપવામાં આવતા શિક્ષણની છાપ તેમના પર સચોટ પડતી નથી. ઇંગ્લાંડમાં લીવરપૂલમાં ડૉ૦ આર્કલે આ સિદ્ધાંતની સત્યતા બતાવી આપવા પ્રયાસ કર્યો હતો. માધ્યમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતાં ૩૬૬ છોકરાં અને પ્રાથમિક શાળાનાં ૨૪૭૭ છોકરાં તેમણે તપાસ્યાં હતાં. માધ્યમિક શાળામાં શહેરનાં આગેવાન અને પૈસે ટકે સુખી માબાપનાં છોકરાં હતા, અને બાળ ઉછેરના નિયમોનો લાભ તેમને મળેલો હોવાનું માની શકાય. પ્રાથમિક શાળાનાં છોકરાંના ડૉ૦ આર્કલે અ, બ, અને ક, એવા ત્રણ વિભાગ પાડયા. અ વિભાગનાં છોકરાં હવા ઉજાસવાળા ઘરમાં રહેનાર પૈસાદાર માબાપના છોકરાં હતાં; બ વિભાગનાં છોકરાંનાં માબાપ મોટે ભાગે નાના નાના દુકાનદારો યા તો હમેશાં કોઇપણ પ્રકારની મજુરી કરી પોતાનો નિર્વાહ ચલાવનારૂ વર્ગ પૈકીનાં હતાં, જ્યારે ક વિભાગનાં છોકરાંના માબાપ અવારનવાર મજુરીએ જનાર અથવા તો ધંધા વિના બેસી રહેનાર ગરીબ વર્ગનાં હતાં. આ છોકરાંની તપાસનીનો ડૉ૦ આર્કલે તારવેલો કોઠો નીચે પ્રમાણે છે:—

	૭ વર્ષનાં		૧ વર્ષનાં		૧૪ વર્ષનાં	
	ઉંચાઇ ફુટ ઇંચ	વજન શેર	ઉંચાઇ ફુટ ઇંચ	વજન શેર	ઉંચાઇ ફુટ ઇંચ	વજન શેર
માધ્યમિક શાળા	૩–૧૧¾	૪૯½	૪–૭½	૭૦	૫–૧¾	૮૪½
પ્રાથમીક શા૦ અ	૩– ૯½	૪૪	૪–૫	૬૧½	૪–૧૦	૭૫¾
" બ	૩– ૮½	૪૪	૪–૩	૫૯	૪– ૯½	૭૫¼
" ક	૩– ૮	૪૩	૪–૧¾	૫૫½	૪– ૭½	૭૨

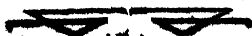
ઉપરના કોઠા પરથી જણાશે કે માધ્યમિક શાળાના છોકરાં કરતાં પ્રાથમિક શાળાનાં ક વર્ગના છોકરાં ઘણે દરજ્જે ઉતરતાં છે, અને તે એટલે સુધી કે ક વર્ગનો ૧૪ વર્ષનો છોકરો માધ્યમિક શાળાના ૧૧ વર્ષના છોકરાની બરોબરી કરી શકે છે, એટલે કે ક વર્ગનો ત્રણ વર્ષ પાછળ રહે છે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકોથી તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું કે અ અને બ વર્ગના છોકરાઓ પૈકી સેંકડે ૬૦ ટકા જેટલા છોકરાઓ સામાન્ય રીતે બુદ્ધિમાન જણાયા હતા, જ્યારે ક વર્ગમાં બુદ્ધિમાન છોકરાઓનું પ્રમાણ ફક્ત ૨૨ જેટલું હતું. બુદ્ધિમાં જણાઇ આવતા આ તફાવતનું કારણ સહુ કોઇ સમજી શકે એમ છે, અને તેના ઉપાય તરીકે જ્યારે ક વર્ગના છોકરાઓને પૌષ્ટિક ખોરાક આપવામાં આવ્યો, અને શાળા જીવનના વધારે ઉન્નત વાતાવરણમાં મૂકવામાં આવ્યા, ત્યારે એકજ વર્ષમાં તેઓ બ અને અ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓની બરોબરી કરવા લાગ્યા.

બાળકોનો હવા સાથે સંબંધ.

બાળકને આસુદ ને નિરોગી રાખવુ હોય તો સર્વથી પહેલા તેને દરેક રીતેાથી સ્વચ્છજ રાખવું. દરરોજ અંગોલ કરાવવાને ચુકવુ ન જોઇએ અને જ્યા રાત દિવસ બાળક રહેતા હોય ત્યાંની હવાનો આવજાવનો માર્ગ બરાબર ને ખુલોજ રાખવો જોઇએ, કાંકે હવા મોટા માણસો કરતા નાના બાળકોને વધુ અસર કરે છે. એક બંધ ઓરડામાં મોટા માણસ કરતાં નાનુ બાળક ગભરાય છે ને તેની તંદરોસ્તી ઉપર અસર થાય છે. આવા બાળકો ચીરડાઉ, મોટા પેટવાલાં, કંઇક વાતે ચામડીના રોગવાલા ને દુર્બળજ રહે છે. જેમ જેમ તાજી ને સ્વચ્છ હવા બાળકને મળે તેમ તે વધુ નિરોગી રહે છે માટે બને તો સવારે અને સાંજે બહાર ખુલી હવામાં ફરવાં માટે જરૂર મોકલવા કે ખુલી હવાથી ફાયદો થાય.

બાળકની સંભાળ (Care of the Infant)

નાના બાળકને કોઇપણ પ્રકારનુ જરાપણ કારણ મલ્યુ કે તેની તબીયત ઉપર નઠારી અસર થાય છે અને એક તંદોરસ્ત આસુદ બાળક બે ચાર દિવસમાંજ પોતાનુ ડોળ યા ઘાટ ફેરવી નાંખે છે. માટે દરેક માતાએ યા વાલીએ બચ્ચાની જતન ઉપર બહુજ કાળજીપૂર્વક લક્ષ આપવુ. જો કાંઇબી કારણે બાળકની સંભાળ લેવામાં અજ્ઞાનપણું દેખાડીયું કે આળસાઇ કરી તો તે ઘણીક વખતે પસ્તાવવાનુ કારણ થઇ પડે છે. અને કંઇક વખત ન ધારેલી કસરથી બાળકમાં હંમેશની ખોડખાંપણ રહી જાય છે.



અંઘોળ યા નહાવું.

BATHING.

૧—બાળકને નહવાડવાની અનેક રીતો—અનેક કોમોમાં બાળકોને નહવાડવાની અમુક રીતો હોય છે. કોઇ કોમ બાળકને પાણીમાં માત્ર ઝબોળી કાઢે છે—કોઇકો તો માત્ર ખાલી પાણી નાંખી બાળકનું આંગ શેકી નાખી દીલ લુછીને સુવાડીજ દે છે. અનેકે નહવાડીયા અગાઉ આંગ ઉપર તેલો મસરીને પછીજ બાળકને અંઘોલ કરાવે છે. આવી આવી કાંઇક રીતિઓ આજસુધી ચાલે છે.

૨—બાળકને નહવાડીઆમાં અજ્ઞાનપણું—અમુકો બાળકને ખુલ્લી હવામાંજ યા તો પવનની આવજાવ હોય છે તેવા સ્થળે અંગોળ કરે છે. તેમ નહી કરવુ; કાકે જ્યારે બાળકના શરિર ઉપર પાણી પડે છે તે ઉપર તુરતજ પવન લાગે છે. ને તે સુકાવા માંડે છે. તે બાજુનો પવન લાગે તે તરફનુ લોહી અંદર દોડી જાય છે એટલે બાળકને થંડી લાગે છે. ને એથીજ તાવ–ફેફસાના દર્દોને ગુદાના દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. આવી રીતી ઘણુંખરૂ ગરીબવર્ગ ને હીંદુ કોમમાં હજુ મારા દીઠામાં આવે છે. રોગને દુર કરવા માટે પ્રથમ બાળકનું આંગ ને શરિરની ચામડીની જતન લેવી જોઇએ છે. એવી જતન ઘણુકો લઇ શકતા નથી તેથીજ બાળકની બીમારી અનેક વાતે વધે છે.

૩—કયાં બાળકને દરરોજ નહી નહવાડવું?—બને તો દરરોજ બાળકને અંગોળ જરૂર કરવો કે તેથી બાળક તાજગી ભરેલુ ને તંદરોસ્ત તથા નિરોગી રહે, પણ અમુક વાતે પુષ્કળ બાળકોને દરરોજ અંગોળ કરાવ્યાથી નુકશાની પણ પુગે છે. તે માટે નિચળી નિશાણીઓ જણાય તો તેવાં બાળકોને દરરોજ નહી, પણ આંતરે આંતરે યા બે ત્રણ દીવસે નહવાડવું. કીકે તેની તબીયત વધુ બગડે નહી (૧) અંગોળ કર્યા પછી બાળકને સુસ્તી લાગે (૨) અંગોળ કર્યા પછી બાળક ઝુકી જાય યા ઉંઘાય, (૩) અંઘોળ કર્યા પછી બાળક સુરદાળ થાય, રમે નહી, સહેજ બીમાર હોય એવું લાગે. (૪) પસીનો પડે આંગ થંડુજ રહે. (૫) માંથુ દુઃખે ફેર આવે, (૬) ખાયપીએ નહી અનગમણીઓ રહે વગેરે ત્યારે બનતા

સુધી એવાં બાળકને નહવાડવું નહી. આવી માવજત ને સંભાળ રાખીયાથી ને ગરમ કે થંડું પાણી–બદનની થંડી કે ગરમ હાલત, રૂતુ વગેરે માતા લક્ષમાં લે તો બાળકની તંદરોસ્તી સારીજ રાખી શકે પણ જીવ પરથી પીડા કાઢી નાંખવા ને ગમે તેમ આંગ ઉપર પાણી નાંખીને મન મનાવે તો પછી કાંઇજ નહી.

૪—પાણી કેટલું ગરમ જોઇએ ?—અંગોળ કરવાનુ પાણી માતા હાથ બોળી તપાસી પરિક્ષા કરી લે છે, પણ કેટલુ ગરમ ? તે ખેરસલ્લા ! અંગોળ દેશની રૂતુ પ્રમાણે ને માણસના બદનની ગરમી પ્રમાણેજ થાય છે ને શક્તિ પ્રમાણે ગરમ પાણી તેનું શરિર લઇ શકે છે–આપણાથી હાથ ન બોરાય તેટલું ગરમ પાણી ઘણાંકો યા બચ્ચાઓ શરિર ઉપર લઇ શકે છે, કોઇકો હમેશા થંડુ પાણી ને કોઇકો ખાસ બરફ નાંખીનેજ અંગોળ કરે છે.

સરેરાસ આપણા બદનમાં ૯૮ ડીગ્રી જેટલી ગરમી રહે છે. ૮૦ થી ૭૦ ડીગ્રી જેટલુ પાણી થંડુંજ હોય છે. ૮૫ થી વધુ ૯૫ ડીગ્રીનું પાણી લગાર કૂકકુ કહેવાય છે. ને ૯૫ થી ૧૧૫ ડીગ્રીનુ પાણી ગરમ કહેવાય છે. જ્યાં વધુ થંડી હોય છે ત્યાંનુ પાણી ૩૦ ડીગ્રી સુધી થંડું થઈ જાય છે ને ૪૦ થી ૬૦ ડીગ્રીનુ પાણી ત્યાં સાધારણ હોય છે. તે પ્રમાણે તેઓને ટેવ પડે છે. આપણા હીંદમાં આપણે રૂતુ પ્રમાણેજ ગટમ કે થંડા પાણીનો ઉપ્યોગ કર્યે છીએ.

૫—થોડીક સાહુચેતીની જરૂર—જ્યારે બાળકે દોડધામ કરી હોય યા કસરત કરી હોય, બહારથી ફરી આયુ હોય, યા થાકી ગયું હોય તો તુરતજ અંગોળ નહીજ કરાવવું જ્યારે અંગોળ કરો ત્યારે બાળકના શરિરના ભાગોને હીલચાલ કરાવવી–ચામડીને મસળવી–સારી રીતે સાફ કરવી ને છેવટે સારા ટુવાળે આંગ બહુજ સારી રીતેાથી લુછી બદનને ગરમી આપવી કે તેથી ગલીચી દુર થશે ને મન ખુશનુમાં થશે.

૬—જેમ થંડુ પાણી હોય તેમ સારૂ—બાળકને અંગોળ કરાવ્યા પછી અમુક વખતે બહુ ફેરફાર શરિરમાં થાય છે. એકવાર થંડુ ને બીજી વાર ગરમ પાણીથી અંગોળ કરાવવુંજ નહી. જો પાણી થંડુ હોય તો પ્રથમ તે તેના માથા ઉપરજ નાંખવું. ને પછીજ શરિર ઉપર શરૂ કરવું. જો માથા ઉપર પહેલા પાણી નથી નંખાતુ તો તેથી સુસ્તી લાગે છે ને

લોહીનુ જોશ માથા તરફજ રહે છે. બહુ વખત પાણીમાં બાળકને નહીજ રાખવું. કાંકે તેથી અનેક વખતે બાળકને આંકરા આવે છે. જો બચ્ચુ તંદરોસ્ત હોય તો અંગોળ પછી તુરતજ ગરમ ચા યા કોફી (નરમ) આપવી સારી છે. અંગોળ કરાવ્યા પછી જ્યાંથી પવન ફકાતો હોય ત્યાં બાળકને રજુ ન કરવું-પણ જો બાળક રમતુ ફરતુ યા ચાલતુ હોય યાને ૨॥ થી ૩ વર્ષનુ હોય તો તેને ખુલ્લી હવામાં સારી રીતોથી કસરત યાને દોડઢામ કરવા દેવી જોઇએ. પણ તે એટલી ન જોઇએ કે :તેથી પસીનો પડે ને તે ઉપર પવન લાગે, બાળક જેમ બને તેમ થંડા પાણીની અંગોળ કરતું હોય તો સારૂ પણ તેની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સંભાળ રાખવી. આ ઉપરથી જણાશે કે અંગોળ કરાવવું એ એક હુન્નર છે ને અનુભવનુજ કામ છે. પણ માતાની અઘ્યવાસીથી એ કામ આજકાળ આયા ને નોકરો ઉપરજ સઘળી રીતે જાય છે એજ દલગીરી ભરેલુ છે.

૭—બાળક કેમ નહવાડશો? ક્યારે નહવાડશો? થોડીક વધુ સુચણા—દરરોજ બચ્ચાંને નહવડાવવા સારૂં જે :પહેલી ચીજ નક્કી કરવાની છે તે વખત છે. કોઇક ઘેરમાં બચ્ચાને સહવારે નહવાડે છે ત્યારે કોઇને ત્યાં સાંજના નહવાડે છે. માટે હંમેશા પહેલેથી બચ્ચાને નહવડાવવા નિયમસર કામ કરવું. ઘણીક માતાઓ પોતાના બચ્ચાંઓને સરદી થઇ હોય તો નહવડાવવાનું અખાડા કરે છે, પણ તે ઘણુંજ ભૂલભરેલું તથા કોઇ બનાવોમાં તો ઘણાજ ભયંકર પરીણામો લાવનારૂં નીપજે છે. તે વખતે તેઓ નાના બાળકને ઘણાજ ગરમ કપડામાં લપેટી રાખે છે કારણ કે તેઓનુ ધારવું હોય છે કે જે તાપના ચિહનો હોય છે તે નાબુદ થઇ જશે; એવાં બિચારથી બચ્ચાને આખો દીવસ તેજ કપડામાં રહેવા દેશે અને એ રીતે નહવાડશે નહિ. એવી જાતની ખામી આપણને દરેક ઘર માલમ પડશે. એવી રીતે ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાથી એમ થાય છે કે હવા બીલકુલ તે બાળકના શરિર ઉપર દાખલ થઈ શકતી નથી. બાળકને પસીનો પડયો હોય તે બહાર નીકળી શકતો નથી, અને ;જ્યારે બાળકના શરિર ઉપરથી આખરે કપડાં કાઢવાની ફરજ પડે છે, ત્યારે તે બાળકને તુરતજ થંડી લાગશે અને અગાઉ જે તાપના ચિહનો હશે, તે બેવડા જોરથી ગલબો કરશે.

જ્યારે બાળકને ઠંડી અથવા સરદી થઇ હોય ત્યારે દરેક માતાઓ નિચે જણાવેલી રીત પ્રમાણે કરવું:—

બચ્ચાંને તે વખતે દરરોજ નહવડાવવાના કરતાં ફક્ત શરિર ઉપર વાદ્દલીની મદદથી જે મેલ હોય તે સાફ કરવો. ઓરડો હંમેશા તે વખતે ગરમ રહે તેવી ગોઠવણુ કરવી અને જ્યારે દીલ લુંછો ત્યારે પણુ ટુવાળ જરા ગરમ રાખવો. દરેક ચીજ હંમેશા તૈયારજ રાખવી કારણુ કે તે વખતે કરવા જતાં વખત ઘણોજ નિકળી જશે. ચાલો, આટલી બધી ચીજો તૈયાર કરી બાળકના કપડાં આપણે કાઢી નાખ્યા છે એમ સમજ્યે, હવે બાળકને નહવાડશો કેમ ? કપડાં કાઢયા પછી બાળકને તુરતજ એક મોટાં સુંવાલા બંદુસમાં લપેટવું, ત્યાર પછી બાળકના માથા ઉપર થોડું થોડું પાણી રેડવું અને શરિરના ઉપલા ભાગો ત્રણું ઠંડું નહિ હોય એવા પાણીથી સાફ કરવા. એટલું કામ કરવામાં ચપલાઇની ઘણીજ જરૂર છે કારણુ કે બંદુશ ઉપર જરા પણુ પાણી ઢોળાવું નહિ જોઇએ. એવી રીતે તએહ પડી ગયા પછી બાળકને નહવાડવવામાં કોઇપણુ જાતની મુશકેલી નડશે નહિ. પાણી શરિર ઉપરથી સુકાઈ જાય તેની પહેલાં ટુવાળ વડે સાફ કરી નાખવું, ત્યારપછી એવીજ રીતે હાથો અને પગો વાદ્દલીથી તુરતજ સાફ કરી નાખવા, ત્યારપછી કપડાં ચુલા આગળ જરા ગરમ કરી પહેરાવવાં કે તેથી બાળકને ઘણોજ આરામ તો નહિ થશે પણુ તુરતજ સરદી લાગુ પડી હશે તે નાબુદ થઇ જશે અને બાળક સુખથી આખો દહાડો રહી શકશે.

બાળકની ચામડી જે ઘણીજ સુંવાલી હોય તો દરરોજ સાબુથી બાળકને નહવડાવવું નહિ. બાળકને દર બીજે દીશે સાબુથી નહવડાવવો પણુ જો માતા દરરોજ સાબુથીજ નહવડાવવાની હઠ પકડે તો તેવી માતાઓએ તે નહાવાનાં પાણીમાં જરા ટંકણખાર (Borax) નાંખવો.

આ પુસ્તકની ભલામણ તમારા કુટુંબમાં કરશો ?



SLEEP.

૧—બાળકને ઉંઘ એક આશીર્વાદ સમાન છે.—અમુક બાળકને યા અમુક માણસને ઉંઘ જો નિયમિય આવે તો તે દુખને બહુજ વાતે દુર કરે છે, જો બાળકને નાના દુઃખ દર્દો હશે, ને મોટાં માણસને અનેક જંજાળો હોય છે, તેઓને સારી ઉંઘ આવે તો સઘળું દુર થાય છે. દવા જેટલું દુખ મટાડે છે, તેટલુ દુખ મનુષ્યને ઉંઘ મટાડે છે. દરરોજ નિયમિત ઉંઘથી માણસની તેમજ બાળકની તંદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે. કોઇપણ કારણે જો રાત્રે ઉજાગરો થાય છે તો તબીયત સારી રહેશે નહી, કાંકે કુદરતનો વાંક નથીજ, રાત્રીના ઉજાગરાથી ઉંઘ માથે ચઢે છે ને દીવસે તેથી માથું ભારી રહે છે,—ને સુસ્તી આવે છે, ને જીવ બેચેન રહે છે. આ કારણેજ સરકમ થાય છે ને શરિરનોમાં દુખાવો શરૂ થાય છે. આંખ્યો લાલ રહે છે. ને આળસ લાગે છે ને કામકાજ થઇ થઇ શકતુ નથી. આ નિશાણીઓ બાળકને પણ થાય છે. તેથી તેને પ્રથમ કબજીઆત થાય છે ને જે જે રોગ દબાયલા હોય છે તે ઉભરી નિકળે છે.

માટે રાત્રે મોટા માણુસ ચા કે દારૂ યા કોફી પીની નહીં, કોઈપણ કેફી પીણુ પીવાથી યા બચ્ચાને પાવાથી એ ઉંઘનો માર્ગ બંધ કરે છે.

૨—બાળક પરોઢીએ ઉઠે એ સારૂ છે.—જો બાળક ૮ થી ૧૦ કલાકની સારી ઉંઘ લઇ સવારે જલદી ઉઠે તો સારૂ, કાંક એ વખત તેને કસરત માટે બહુજ સારો છે, પણ નિયમિત સુવે ને નિયમિત ઉઠે તોજ તંદરોસ્તી સારી રહેશે. રાત્રે સુવાના વખતે બનતા સુધી ચા કે પાણી નહી પીએ તેટલું સારૂ, કાંકે તેથી તેના અવયવોને અમુક ચીજો જરપત કરવાને પુટી મળે.

૩—બાળકને ઉંઘ નહી આવવાનુ કારણ—બાળક જો રાત્રે કે દીવસના નહી સુવે તો તેના અમુક શરિરી કારણો હોય છે તેનો આજકાળની ૧૫ કે ૧૭ વર્ષની છોકરવન માતાને ખ્યાલજ નથી હોતો, (૧) બાળકને અમુક વાતે માથા ઉપર ગરમી હોય તો ઉંઘ આવે નહી (૨) ખાવા પીવાથી બાદી થઈ હોય તો પણ ઉંઘે નહી, (૩) બાળકને

અજીરણુ હોય, (૪) બાળકની માતાને હીસ્ટીરીયા હોય ને તેનું બાળકને થતુ હોય-(૫) હદ બહાર ખાધુ યા પીધુ હોય-(૬) બાળકના શરિરમાં નાના દર્દો હોય-(૭) કેફી પીણું આપેલું હોય (૮) સરદી થઇ હોય-(૯) નાની તાપ આવે-(૧૦) મન બેચેન હોય-(૧૧) હાથ-પગ મરડાઇ ગયેા હોય, શરિરમાં ગરમી હોય-(૧૨) સહીયર-ગેાત્રૂ-કમળેા અરાઇ-ફેાલ્લા થયા હોય ને શરિર અસ્વચ્છ હોય વગેરે તે સમય રાત્રે ઉંઘી શકે નહી, માટે તેવી નિશાણીએા જણાય તેા તેજ પ્રથમ દુર કરવી કે તેથી વધુ તકલીફ ભવિષ્યમાં નહી પડશે ને બચ્ચુ સુવાથી આસુદ્દ બનશે. ખેારાક પણુ સારી રીતે લઇ શકશે ને શરિર પણુ પુષ્ટ રહેશે.

૪—ઉંઘથી બાળકની થાક ઉતરે છે.—સારેા દહાડેા દેાડધામ ને મેહેનત કીધાથી, તેની અસરથી, બદન તેમજ મન કશાય છે તે હાલતને આપણે થાક કરીને કહીયેછ. થાક ઉતારવાને માટે બદનને તેમ મનને એક શાંત રાખવાની જરૂર છે અને તે મતલબ પુરી પાડવાને માટે એક એવી જગા ઉપર જવું કે જ્યાં રેાશની, ગરમી, અને આવાજથી દુર રહીને બદનને હીલવીયા ચીલવીયા વગર અથવા કાંઇ પણુ જાતનેા ખુશીનેા અથવા ગમીનેા વીચાર કર્યા વગર પડી રેહેવું. એ કીધાથી બદનની તેમ મનની શક્તી પાછી આવે છે. એ કારણેજ બાળક પુરતં દરેાસ્ત રહે છે.

૫—ઉંઘથી ખેારાકનું પાચન થાય છે—જ્યારે આપણે જાગતા હેાઇયેછ, તારે તન અને મન બેઉ કસાયે છે, બદનના એક ભાગ કરતાં બીજા ભાગમાં લેાહી વધારે જેારથી ફરી વલે છે અને તેથી હેાજરી તરફ લેાહીનેા જેાસ્સેા થેાડેા હેાય છે અને તેથી ખેારાકને પાચન થતાં અડચણુ પડે છે, એટલુંજ નહી પણુ બદનના દરેક ભાગને એકસરખું પેાષણુ મલતું નથી. ઉંઘની હાલતમાં લેાહી બદનના દરેક ભાગમાં સમતેાલ ફરે છે, તેથી ખેારાક હેાજરીમા પચે છે અને દરેક ભાગનું પેાષણુ બરાબર થાયે છે. ઉજાગરાથી માણુસ કેવું દુબલું થાયે છે અને ભુખ કેટલી થેાડી હેાયે છે તે સઘળાંને ખબર હશે. માટે બાળકને જેટલી વધુ ઉંઘ હેાય તેટલી સારી.

૬—ઉંઘથી બાળકની વધ થાયે છે. ઉંઘમાં આખા બદનનું પેાષણુ થાયે છે અને તેથી ઉધરતાં બાળકની વધ પણુ થવી જેાઇએ. બચ્ચું મેાટા માણુસ કરતાં વધારે ઉંઘાયે છે, કાયે કે તેને વધવાને માટે ઉંઘની વધારે જરૂર છે. જે ઉધરતાં બચ્ચાંને ઉંઘ નહી હેાતી, તેની વધ મનમાનીતી રીતે થતી નથી.

૭—ઉંઘથી દર્દો સારાં થાયે છે—ઘણુંાખરાં દર્દોની અંદર ઉંઘની

ઘણી જરૂર છે, અને જે બાળક ઉંઘે છે તેના દર્દો સારાં થવાની નીશાની છે, અને કેટલાંએક દર્દોને ઉંઘ આવ્યા વગર સારાં થતાં પણ નથી, અને ઉંઘ વગર દર્દોનું જોર વધી પડે છે. ઉંઘમાં કેટલાંએક દર્દો જેવાંકે વોમીટ, પેટ, કોલારો ઇત્યાદી તદન દફે થઇ જાયે છે. જે બાળકને બરાબર ઉંઘ આવતી નથી તેને કાંઇ પણ દર્દો થયા વગર રેહેતું નથી; એટલા માટે ઉંઘ બાળક માટે એક ખરેખર આશીર્વાદ છે.

૭—ઉંઘથી મનને કૌવત મલે છે.—જેમ સારો દીવસ વીચાર, ફીકર, અને તરેહવાર જાતના જોસ્સાઓથી મન કસાયેલું રેહે છે, અને જ્યારે તે હદથી વધુ થાયે છે ત્યારે વિચાર કરવાની શક્તિ રેહેતી નથી અને એ વખતે મનને રાહત આપવાની જરૂર છે અને એ રાહત ઉંઘ લીધાથી મળે છે. જે લોકોને ઉંઘ આવતી નથી તેઓની મનશક્તિ નબલી રેહે છે. એટલા માટે જેમ બદનને રાહત આપવાને માટે ઉંઘની જરૂર છે તેમ મનને રાહત આપવાને પણ જરૂર છે.

૯—ઉંઘથી જીંદગી વધે છે. જે બાળકને બરાબર જોઇતી ઉંઘ આવે છે તેઓ તંદરોસ્ત રેહે છે અને હમેશની તંદરોસ્ત હાલત જીંદગી ને વધારે તેમાં કાંઇ શક નથી. એ ઉપરથી એમ નહીં સમજવું કે ઘણું ઉંઘાયાથી જીંદગી લાંબી થવી જોઇયે, ઘણી ઉંઘ લીધાના અને આળસના કેટલા ગેરફાયેદા છે તેથા સઘળાં વાકેફ છે અને તંદરોસ્તી સાચવ્યાને બદલે દર્દ પેદા કરે છે. માફકસર અને વગર હરકતની એક સરખી ઉંઘ બાળકને સુખી ને તંદરોસ્ત રાખે છે.

૧૦—ઉંઘથી આપણી જીંદગીનું સુખ વધે છે. મેહેનત સાથે ઇશ્વરે ઉંઘ બક્ષી છે, તે માણસને એક મોટું સુખ છે. જો આરામ વગર મેહેનતજ સરજાવી હતે, તો જીદગી આપણને કાંઇ પણ સ્વાદ આપતેજ નહી. કેટલાએ તો એવો વિચાર છે, કે આપણે ઉંઘમા ઘણો વખત કાઢીએ ને જો ઉંઘમાથી દરરોજ એક કલાક ઘટાડીયે તો જાણે કે આપણી જીંદગીમાં ઉમેરો થયો એમ ગણાયે. એ વિચાર ભુલ ભરેલો છે. માણુસ યા બાળકને ચોકસ વખત લગી ઉંઘ લેવાની જરૂર છે, અને તેમાં ઘટાડો કરવો નુકસાનકારક છે. ઉંઘમાંથી વખતની ચોરી કરીને ઉજાગરો કરવો કાઇ પણ રીતે સુખમાં વધારો કરતું નથી. જે લોકો જરૂર કરતાં વધારે વખત લગી ઉંઘાયે છે, તેઓને પણ જીંદગીનું સુખ કમતી થાયે છે, એટલા માટે જીંદગીનું સુખ વધારવાને માટે ચોકસ વખત લગીજ ઉંઘ

લેવી જરૂર છે અને કુદરતે પણ તેવુંજ સરજાવેલું છે. બાળકને કવખતે સુવાડવું નહી પણ નિયમિતજ સુવાડવું જોઇએ.

૧૧—ઉંઘ લાવવા માટે થોડાંક ઇલાજો—ઉંઘ લાવવા માટે કાંઇક દવાઓ છે તેમજ બાળકને માટે માતાઓ ઘણીક વખતે કેફી બાળા ગોળીઓ વાપરે છે. કે તે વિષે આ પુસ્તકમાં બીજી રીતે જણાવેલું છે. પણ જે જે સાધારણ નિયમો છે તે નિચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) સુતી વખતે ગરમ પાણીએ નાહવું-(૨) સુતી વખતે માંથા ઉપર થંડું પાણી નાંખીને થંડક આપવી. (૩) યા દીવસે માથું થંડું રહે તેવા ઉપાયો લેવા (૪) ઝાડો સાફ આવે તેવાં ઉપાયો લેવા. (૫) રાત્રે ભારી ખોરાક ખાવો નહી તેમજ બે ત્રણ જાતનું પીણું પીવું નહી (૬) એકદમ થંડું તેમજ એકદમ ગરમ પણ ખાવુજ નહી. (૭) જો ખોરાક નહી ચાલતો હોય તો ગરમ દુધ પીવું સારૂ છે. ને બાળકને પણ તેજ માફકજ આપવું.-(૮) સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં રાઇ નાંખીને તેથી પગને ઝારવા ને પછી તે બરાબર સારી રીતે લુછીને પગો ઢાંકીનેજ સુવું કે તેથી લોહીના ફરવાથી ઉંઘ આવે છે (૯) જયાં સુતા હોવો તે જગ્યા યા ઓરડો એવો રાખવો કે હવાનો આવજાવનો માર્ગ બરાબર હોય, (૧૦) બાળકો જયા સુતા હોય ત્યાં શાંતિ હમેશા રાખવી-(૧૧) બાળકના સુતી વખતના કપડાં ને બીછાણું એવું રાખવું કે તેથી તેના શરિર ઉપર ભાર પડે નહી યા કચવલ ન લાગે (૧૨) બાળકનું બીછાણું ભીનું ન હોય યા પીસાબ વગેરેથી અસ્વચ્છ હોય તો તુરતજ બદલી નાંખવું કે તેથી બાળક રડેજ નહી ને શરદી ન થાય.

૧૨—ઉંઘ માટે થોડાંક દેશી ઉપાયો—ઉંઘ ન આવે યા બાળકો નહિં ઉંઘાએ તો નિચળાં થોડાંક દેશી ઉપાયો લેવા ને બાળકને પણ ઉમરના પ્રમાણમાં આપવા.—

(૧) પીપરીમૂળ લઇ તેનો બારીક ભુકો કરો ને જરાક બેઆનીથી ૦। તોલો લઇ ગોળ સાથે ખાવો. (૨) જાયફળ ૩ થી ૪ વાલ (બાળકને ઉમર પ્રમાણે) લઇ મધમાં મેળવીને ખાવું યા ઘીમાં ખાવું. (૩) ખુરાસાની ને અજમો ભુકો કરીને વાલ એક જેટલો મધમાં ખાવો. (૪) ખસખસના ડોડા ૦। તોલો લઇ પાણીમાં ઉકાળીને ૦। શેર જેટલી તેની ચાહે બનાવી સુતી વખતે પીવી. (૫) ખસખસ બેથી ત્રણ તોલા લઇ થોડાક સાકરની ભુકી સાથે ચાવી ચાવીનેજ ખાવો પછી સુવું,-આ વનસ્પતિના જાણીતા ઉપાયો

છે ને તે નજીવી કીંમતે અજમાવી શકાય કરીનેજ રજુ કરેલા છે, બીજા પુષ્કળ ઉપાયો ને દવાઓ છે તે આજકાલની અસમજુ યા અભણ માતાઓ ન જાણે યા સમજી શકે માટેજ રજુ કરેલા નથી.

૧૩—ક્યાં બાળકો વધુ ઉંઘે છે.—અમુક બાળક વધુ ને અમુક ઓછું ઉંઘે છે તેનુ કારણ એ છે કે જે બાળક ચાલાક મસ્તીવાળું-મેહેનતું-હોય છે તે બહુ ઉંઘે છે, કાકે તે ખોરાક મસ્તી તોફાન યા દોડધામ કરીને જરપત કરી શકે છે, તેવાં બાળક આળસુ યા સુસ્ત રહેતા નથી. ને પોતાના શરિરને કસરત સારી આપે છે તેથી પોતાનો બાંધો સારો કરે છે ને સારી રીતે તે ઉંઘે છે, આ બાબદમાં આપણી અજ્ઞાન માતાઓ યુરોપીઅન બાળકોને ઉછેરવાની રીતિઓ ઉપર લક્ષ આપે તો એ દીસામાં બહુજ સારૂ કરી શકે. આપણી માતાઓને આ નકલની બહુ જરૂર છે.

૧૪—ઉંઘ માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર.—(૧) જ્યાં બાળક સુતું હોય તે ઓરડામાં હવાની આવજાવ જોઇએ. (૨) રાત્રે ત્યાં મોટી રોસની ન જોઇએ-(૩) જ્યારે બાળકની આગળ જવું હોય તે સમય સાંબેથીજ જવું. પાછળથી જઇ એકદમ બોલવું યા હાથ લગાડવો નહી કાંકે તેમ કર્યાથી બાળક ચોકે છે ને તેથી તેની તંદરોસ્તી ઉપર અસર થાય છે. (૪) બાળક ને એકદમ મોટા હીંચકા ન નાંખવા (૫) જ્યાંસુધી સમજણમાં ન આવે ત્યાં સુધી છુંટું સુવાડવું નહી-(૬) ઝોળી યા પાળણું એકદમ બંધ ન કરવું, કાંકે તેથી બાળકને ઉંઘમાં સ્વચ્છ હવા મળતી નથી ને ખરાબ હવા બહાર જતી નથી-(૭) જેમ બાળક સારી ઉંઘ કાઢે છે તેમ તે કદમાં ને વજણમાં વધે છે ને તંદરોસ્તજ રહે છે (૮) કાંઇબી કેફી ચીજ આપી બાળક ને ઉંઘમાં નહી નાંખવું. (૯) બાળકના ઝાડા માટે દરરોજ ચોકકાસી રાખવી ને તે કબજ ન રહે તેવીજ ગોઠવણ રાખવી. (૧૦) બાળકનુ બીછાણું સ્વચ્છ ને સોકળુજ રાખવું-(૧૧) બાળકના મોહો ઉપર સુતી વખતે કાંઇબી નાખવુંજ નહી (૧૨) ધાવની ટેવ રાત્રીએ ન હોય તેટલી સારી-પણ જયારે દાંતો આવે છે ત્યારે સઘળી નિસાનીઓ જુદીજ હોય છે, તે દાંતો ને દુધની બાબદોમાં ખુલાસાથી જણાવ્યું છે તે ઉપર દરેક માતાનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર વિચારૂં છું.



પહેરવેશ યા પોષાક.

૧—બાળકના કપડાં-વિષે લેવાવી જોઇતી સંભાળ.—સાધારણ રીતે બાળકને હમેસા અને ખાસ કરીને સરદીની રૂતુમાં એક ફલેનલનો પાટો પેટ ઉપર બાંધવો સારો છે.—કારણકે એથી તેના આંતરડાં તરફ લોહીનો જમાવ થતો નથી—થંડી વાગતી નથી ને પેટને હમેસા ગરમીવાળુ રાખે છે. કે તથી તંદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે આ પાટો ઢીલો બાંધવો જોઇએ.

કપડાં એવા જોઇએ કે બાળક ને અગવડ ન પડે, તેનાથી ફરાયહરાય ને વજણુથી કંટાલે નહી, પગ હમેશા ઢાંકેલાજ રાખવા સારા છે એકદમ ગરમ કપડાથી—તે ગભરાઇ જશે ને નિસોસ થશે,—ખાસ કરીને છાતી પેટ ને પગને ગરમજ રાખવા. બાળકના કપડાં સ્વચ્છ ને સાફજ જોઇએ—કોઇ પણ કપડાં તાઇટ ન જોઇએ, નહિ તો લોહી ઉપર દબાન પડશે ને શરિરને ખીલતા અડચણ થશે. મેલાને ભીના કપડાં નહી પહેરાવવા,પણ સુકકાને સ્વચ્છજ પહેરાવવા—માથું ને કાન રૂતુ પ્રમાણે ઢાંકવા ને હવા પ્રમાણે જતન લેવી, બાલ સાફ રાખવા માટે દરરોજ ધોવા ને અંગોળ કરાવવી—બાળકને એકવાર ગરમ કપડાં તો એકવાર સુતરાઉ સાદા પહેરાવવા એમ ન કરવુ—પણ એક સરખાજ રાખવા. એ માટે બાળકોને માટે હેઠળ જે જે સુચનાઓ ને વિગતો રજુ કરી છે તે ઉપર ભણેલી માતાઓએ લક્ષ આપી પોતાનુ જ્ઞાન ઉપયોગમાં લેવું કે તેથી નિર્દોષ બાળકને દુઃખ દર્દોમાંથી બચાવી શકશે ને પોતે અનેક ખર્ચો કર્યાથી દુરજ રહેશે.

૨—બાળકોનો પહેરવેશ ને રોગો—માતાઓ અમુક વખત સુધી બાળકને તદન કપડા વગર ઘણીક વખત રહેવા દે છે એ અતિષે નુકશાન ભર્યું છે કાંકે સરદીના રોગો ને ન્યુમોનિઆનો હુમલો થવાનો સંભવ બહુજ રહે છે. શરિરમાં સારા ને સાધારણ ગરમ કપડાંથી તેનું રક્ષણ થાય, ને બાળકને એકદમ પતળુ કે જાડુ કપડુ પણ પહેરાવવુ નહિ. સુતેલુ હોય ત્યારે પણ દીલ ઉપર વધુ ભાર રહે માટે વધુ કપડુ ઓઢાડવુંજ નહિ. મોં ઉપર ફ્રીબી કશુબી કપડું નાંખવું નહિ. કાંકે એથી ઘણીક વખતે શ્વાસોશ્વાસથી ગુંગળાય છે. બાળક સુતેલુ હોય ત્યારે હવાના માર્ગો બંધ કરવા નહિ કાંકે એથી બાળક ચોંકી ઉઠે છે, જે તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં દરરોજ બદલવા બહુજ સારા છે તેથી ચામડી સ્વચ્છ રહે છે ચાપડીના રોગો અટકે છે ને સુઘડ રહે છે.

૩—બચ્ચાંનો પોષાક ગરમ હોવો જોઇયે.—બચ્ચું પેદા થાયે છે એ વખતે તે એટલું તો નાજુક છે કે તેનું બદન ગરમ રાખવાને માટે કપડાં પેહેરાવવાની જરૂર છે, અને જો બરાબર કપડાંની માવજત કીધી નહી હોય તો બચ્ચાંનું આંગ થંડું પડી જાયે છે અને થંડીની મોસમમાં ખરાબ પરિણામ પણ નીપજે છે; એટલા માટે જેવું બચ્ચું જન્મયું એટલે તેને ગરમ ફલાનેલનો પાટો વીટાલવો અને માથાં ઉપર નરમ ફલાનેલનાં કપડાંની ઢીલી ટોપી પેહેરાવવી. જરા બચ્ચું ત્રણ ચાર મહીનાનું મોટું થયું અને જો તે વખતે મોસમ ગરમીની હોય તો ફલાનેલ કાઢી નાંખવું અને તેને બદલે સુતરાઉ કપડું વાપડવું, એ વખતે પુષ્કળ ગરમ કપડાં પેહેરાવી રાખવાં નહી, તેથી ઉલટી કચવચ થાયે છે. વળી સુવારતી વખતે પણ થોડાંજ ગરમ કપડાં હોવાં જોઇયે, કાંયેકે બીછાનાથી ગરમી બચ્ચાંને પોંહોચે છે. બચ્ચું ત્રણ ચાર વર્ષનું થાયે અને ફરતું થાયે, એટલે ફલાનેલનો પોષાક કમતી કરી નાંખવો, કાંયેકે એ વખતે બચ્ચું કસરતથી પોતાની ગરમી સાચવી શકે છે.

૪—બચ્ચાંનો પોષાક સારો નરમ, હલકો હોવો જોઇએ. જો પોષાક નરમ હોવાને બદલે કરક હોય છે, તો તે બદનને ખુચીયા કરે છે, ચાંમડી ઘસાઇને લાલ થઇ આવે છે, અને તેથી બચ્ચું બેચેન રહે છે. ભારી પોષાક બચ્ચાંથી ઉંચકાઇ શકાતો નથી અને તેથી તેનાથી દોડવા કુદવાનું બની શકતું નથી; તેથી જેમ બને તેમ પોષાક હલકો બનાવવો જોઇયે. વળી પોષાક તંગ હોવાથી પણ બચ્ચાથી હીલાઇ ચલાઇ શકાતું નથી, બદનનાં સર્વે ભાગ ઉપર દબાન કરે છે અને તેથી લોહીનું ફરવાનું બરાબર ચાલતું નથી. જો છાતી ઉપર તંગ હોય છે તો બચ્ચાંથી બરાબર દમ લેવાને બનતું નથી, અને જો પેટ ઉપર દબાન હોય છે તો ખોરાક જરપત થતો નથી; એટલા માટે પોષાક જેમ બને તેમ સારો હોવો જોઇયે; પણ વળી એટલો બધો મોટોખી નહી હોવો જોઇએ, કે જેથી તેના હીલવા ચાલવામાં અડચણ થયા કરે.

૫—બચ્ચાંનો પોષાક પહેલાં લાંબો હોવો જોઇયે,—ત્રણ ચાર મહીના લગી પગવેર પુગે એટલો લાંબોજ પોષાક રાખવો, કે જેથી આખા બદનની ગરમી સચવાઈ શકાયે. પાંચમે છઠે મહીને બચ્ચું લાત મુકી કુંકવા મંડી જાયે છે અને એ વખતે જેમ બને તેમ પોષાક એવો બનાવવો કે જેથી તેમાં કાંઇ પણ અડચણ પડે નહી. એ વખતે લાંબો પોષાક કાહાડી નાખીને ટુંકો બનાવવો અને પગમાં ઉનના મોજા પેહેરાવવાં.

૬—બચ્ચું જ્યાંસુધી ચાલવા સીખે નહી ત્યાંસુધી કાંઇ પણ જાતના બુટ પેહેરાવવાં નહી.—બુટ પગ ઉપર દબાન કરે છે અને તેથી તેની વધમાં અડચણ થાયે છે. જો બચ્ચું ઘરમાં રમતું હોય તો બુટ પેહેરાવીયા વગર રમવા દેવું, કાંયેકે જેટલી ખોલ્લા પગથી તેને દોડવા કુદવાની ખુશી ઉપજે છે. તેટલી બુટ પેહેરીયાથી થતી નથી.

૭—બચ્ચાંના હાથ, પગ અથવા ગરદન કદી ઉઘાડી રાખવી નહી.—હવા તેઓ ઉપર અસર કરે છે અને તરેહવાર દર્દો ઉત્પણ કરે છે. સરકમ, થાંસો અને છાતીના દરદો બચ્ચાને વારેઘડીએ થાયે છે, તેનું કારણ ગરદન ઉઘાડી રાખીયાથી બને છે એવું માલમ પડયું છે.

૮—બચ્ચાંને ટોપી પેહેરાવવાની જરૂર છે, પણ પુષ્કળ બાલ આવીયા પછી કાહાડી નાંખવી જોઇએ.—જ્યારે બચ્ચાંના માથાં ઉપર થોડા બાલ હોય છે તારે થંડી અથવા ગરમી તે ઉપર અસર કરે છે, એટલા માટે બચ્ચું બે મહીનાનું થાયે ત્યાં સુધી નરમ ફલાનેલની ટોપી પેહેરાવવી. ટોપી ઢીલી બનાવવી અને માથા ઉપર કંઇબી જાતનું દબાન નહી કરે તે વિષેની સંભાળ રાખવી. ટોપી જાડી પણ હોવી નહી જોઇયે, તેથી પસીનો માથામાંજ પચી રેહે છે, બારીક કપડાંની બનાવ્યાથી સરદી પોંહોચીયા વગર માથા ઉપરથી પસીનો નીકલી જશે. વળી ઉઘાડે માથે બચ્ચાંને કદી પણ તડકાંમાં ફેરવવું નહી; બચ્ચાંને તડકાથી લુઉ લાગીયા વગર રહેશેજ નહી. બચ્ચાંના માથા ઉપર બાલ ઉગીયા એટલે પછી ટોપીની કાંઇ પણ જરૂર નથી. બાલ ટોપી કરતાં વધારે અછી રીતે કામ કરી શકે છે, એટલા માટે બાલ વધારવાની કોષેશ કરવી: કદી પણ બાલ કહડાવી નાખવા નહી. સારી જતનથી બાલની વધ પુષ્કળ થાયે છે એટલુંજ નહી, પણ બાલથી ખુબસુરતી વધે છે. જો બાલ આવ્યા પછી ટોપી પેહેરાવે છે તો અવગુણ કરે છે. કાંક માથું ગરમ થઇ આવે છે અને માથાં ઉપર લોહીનો જોસ્સો વધે છે, અને ઉપલીવું અને બીજા ભેજાંના રોગો થાયે છે.

૯—હીંદુ લોકોનો રીવાજ—પોતાનાં તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંને મેલાં સુતરાઉ કપડામાં વીતાલી લેછે, માથાં ઉપર એવોજ કટકો મજબુત બાંધી લેછે અને તેને ઝોરીમાં અથવા ખાટલા ઉપર સુવાડીને તેની ઉપર મોહોટા કટકાઓનો જથો કરીને ઓઢારે છે; અને તેથી ઘણી વેલા માથું પણ ઢંકાઇ રેહે છે. એટલો બધો કપડાંનો જથો ઓઢારીયાથી બચ્ચાંના આંગની ગરમી સચવાઇ શકાતી નથી અને તેથી ગરમી આપવાને માટે

બરાબર જરૂર કપડાં વાપરીયાને બદલે ઓરડાને બંધબસત કરી લેછે અને પવનનો એક ઝપાટો પણ આવવા દેતાં નથી; અને તેથી વધુ તો એવા બંધીયાર ઓરડામાં આતસની સગડી લાવીને મેલે છે. એવા ઉપાયોની અસર કેવી થાયે છે, તે વારેઘડીએ બચ્ચાં ઉપર થતા ખરાબ પરિણામો ઉપરથી માલમ પડે છે. હિંદુ લોકોને સમજ નથી કે, બચ્ચાંના આંગમાં ગરમી લાવવાને માટે ઉનનાં કપડાં બરાબર વાપરીયા સિવાએ, બીજો કાંઈ પણ ઉપાયે નકામો તેમ નુકસાનકારક છે. બચ્ચાંના માથાં લગી ઓઢારવાની ચાલ ઘણીજ નુકસાનકારક છે અને દરેક માતાએ તે વીશેની સમજ રાખવી જરૂર છે, અને જ્યાં સુધી એ ચાલ નિકળી નહી જશે, ત્યાં સુધી આપણે બચું બીછાનામાંજ સુવેલું અથવા ઉપલીયું થઇને તરત મરી ગયું એવા દાખલા સાંભલતા જશું. વળી બીજી નુકશાનકારક ચાલ બચ્ચાંના માંથાને મજબુતથી બાંધવાની છે. ઉપર જણાવીયું તેમ બચ્ચાંના માથા ઉપર જરા પણ દબાન થવું નહી જોઇયે.

હીંદીઓનું છોકરૂં જરાપણ ફસરીયાં મારતું અથવા ચાલતું થયું એટલે તેને તદન નાગું રમતું મુકી દે છે. પછી ગરમ અથવા થંડી રૂતુ હોયે, પછી ભીજાયે કે મેલું થાયે તેની કાંઇ પણ દરકાર કોઇ કરતું નથી. એવી રીતે બચ્ચાંને કપડાં વગર રાખીયાથી ઘણા ખરાબ પરીણામો નીપજે છે.

૯—**પારસી કોમમાં બાળ બરદાસ**—પોતાના તરતના જનમેલાં બચ્ચાંને કાંઇક વાને માવજતથી રાખે છે, તેને ફલાનેલના કટકામાં વીંતાલે છે અને ગરમી આપવાના પુરતા ઉપાયો લે છે; પણ તે સિવાએ હિંદુ લોકોની મીસાલે બીજા વીચારો રાખે છે, બચ્ચાની ગરમી રાખવાને માટે બારી બારણા બંધ કરે છે; અને હવાની દરકાર જરા કરતા નથી. અને ઝોરીમાં સુવારીને માથાં લગી ઓઢારી દે છે.

બચું પાંચ છ મહીનાનું થયું એટલે તેને ઝભલું પેહેરાવે છે. અને માથે તંગ ટોપી ઘાલે છે. ઝભલું વારેઘડીએ કકરતું હોય છે અને તે વલી એટલું તો ભારી હોય છે કે બચ્ચાંને તેને ઉચકવાને ભારી મેહેનત લાગે છે, તે સિવાય ઝભલાંમાં બીજી ઘણી ખમીઓ છે. બાંહે ટૂંકી હોવાથી હાથ ઉઘાડાં રહે છે, ગલાં આગલથી ખામી ભરેલું હોવાથી ગરદન અને છાતી ઉઘાડી રેહે છે. એ ઝભલું સુધારવાની ઘણી જરૂર છે. જો ઝભલાને ગરદન આગળથી કસવતે બાંધીયા ના કરતાં જો એટલી ઉગાડી જગ્યા પૂરી નાંખીને યા તો નવી રીતે બટણની ગોઠવણ કર્યાથી બાળકની તંદરોસ્તી માટે ઝભલું ઉપયોગી

નિવડી શકે. રેશમી કપડું દરેક રૂતુમાં સારૂ નથી, તે થંડી યા ગરમી સાચવી શકતું નથી, તે વિષે આ વિષ્યમાં સમજાવ્યું છે માટે દરેક માતાએ બચ્ચાંને ખર્ચ કરવા બદલ તંદરોસ્તી ને કરકસરનો નિયમ જરૂર લક્ષમાં લેવો.

૧૦—કપડાં-હવા ને શરિર—માણસોના શરિરના રક્ષણ માટે અમુક પોષાકોની વિષેશ જરૂર છે, ને જે દેશની રૂતુ તે પ્રમાણે માણસોના પોષાકો હોય છે. પોષાક શરિરના રક્ષણ માટે શરિરની મર્યાદા માટે ને શરિરને પુરતી ગરમી આપવા માટે યોગ્ય થઇ પડે છે. શરિરની ગરમી માટે હમેશા આપણા લોહીનેજ ગરમ રાખવું પડે છે ને તે સાધારણ રીતે દરેક માણસમાં ૯૪ ડીગ્રી સુધીની યા એક બે કમતી જાસ્તી ડીગ્રી હોય છે. ને જો વધુ ફેરફાર થાય છે તે પ્રમાણે માણસની હાલત રહે છે. હવા ને રૂતુ ગમે તેવી હોય પણ બાળકને કપડાનુ પોષણ તો એક સરખુજ આપવુ જરૂરનું છે. ને તે માટે રૂતુ પ્રમાણે બાળકોને કપડાં પહેરાવવા જરૂરના છે. આપણા હિંદમાં ઘણીક વખતે લગભગ ૧૩૫ થી ૧૪૦ ડીગ્રી સુધીની ગરમી પડે છે, ને બીજા દેશમાં ગરમીનુ પ્રમાણ કંઇક વખતે માત્ર પાંચજ ડીગ્રી હોય છે, આવા ફરકને લીધેજ માણસના શરિરમાં-ઉધર-ભાવમાં વગેરેમાં ફરક હોય છે, કાંકે હવા માણસોના શરિર ઉપર અમુક અસર કરે છે. અને સુખ યા દુ:ખનો મુખ્ય આધાર હવા ઉપરજ છે, આ માટે માણસોએ પુરતા કપડાની જરૂર છે, કપડાં રૂ, સન, યા ઉન વગેરેમાંથી બને છે ને તે પ્રમાણે તેનો ગુણ હોય છે.

૧૧—જુદાં જુદાં કપડાંના ગુણ ને તેનું ઉપયોગીપણું વગેરે. ઉનના કપડાં—ઉનના કપડાંની પસંદગી બાળકો માટે બહુ ચોકસાઇથી કરવી, અરધુ ઉન ને અરધુ રૂવાળુ કાપડ ન હોય-એ કપડાંના સપાટીના રૂવા એકસરખા ને કુમાસના સારા છે-કપડાં શરિરને બંધ બેસ્તાજ જોઇએ. ઉનનું કપડું રૂ ને સનના કરતાં સારૂ છે. એ રૂ ને શન કરતાં પાણી અંદર જવા દેતુ નથી તેમજ બહાર ફૂટવા દેતુ નથી ને પોતાના વજણ કરતા બેથી ચારગણુ પાણી પોતાના સાકામાં યાને વણાતમાં ચુસી લે છે. અને ગરમી યા થંડી બહારથી અંદર ને અંદરથી બહાર દાખલ થઇ શકતી નથી એટલી પસીદા યા ભીનાસ સાંભે એ કપડું સારૂ રક્ષણ આપે છે.

૧૨—રૂના કપડાંઓ—આ કપડાં ઉન કરતા અરધુજ કામ કરે છે. પણ સનના કપડાં કરતા સારા છે. રૂની ખુબી એ છે કે તે ધોયા પછી ઘણાં ટુંકા થઇ જાય છે. તેમજ કઠણ થઇ જાય છે. આંગના પસીદા

ને સાંખી હવા માટે ઉન જેટલાએ ઉપ્યોગી નહી તેમજ પાણી જલદી ચુંસી લેતુ નથી-એ કપડાં લગાર ટકાઉ-કઠણુ ને સાધારણુ છે. રૂનું કપડું તેના કુમાસ ને સારા વણાત કામથી તેની ખુબી જણાય છે ને આજકાળ એજ વધારે વપરાય છે.

૧૩—સનના કપડાંઓ—આ કપડાં બહુ સારા હોય છે તોજ ઠીક લાગે છે. કોઇપણુ રૂતુ માટે ઉપ્યોગી થઇ શકતા નથી જ્યાંરે ગરમી હોય છે ત્યાંરે ગરમ ને થંડી હોય છે તે સમય એ કપડાં થંડા માલમ પડે છે. સાધારણુ કામકાજને પેહેરવેસ માટે એનો ઉપ્યોગ થાય છે.

૧૪—રેસમી કપડાં—રેસમી કપડાં લગાર મોંગા હોય છે તેથી તેનો ખપ કુદરતીજ ઓછો છે. એ કપડાંઓનો ગુણુ ઉનના કપડાંથી લગાર ઉતરતો છે. એ માટે એવું જણાય છે કે તેમાંથી વિજળી આરપાર પસાર થઇ શકતી નથી, તેથી વિજળીની અસર શરિર ઉપર થતી નથી. વણેલા રેસમ કરતા કાચા રેશમના કપડાં સારા કહેવાયલા છે. આ કપડાંનો ગુણુ ગરમ નથી તેમજ થંડો પણુ નથી.

૧૫—કપડાંની વણાત-ગુણુ ને બનાવટો વગેરે.—જેમ કપડું સારૂ વણાયલું તેમ તેમાં સારો ગુણુ હોય છે. જેમ તેના તારો બહુજ સારી રીતે પાસે પાસે હોય છે તેમ સારૂં, ઢંલી ગુંથણુનું ને રદ કપડું થંડી કે ગરમીમાં અનુકુળજ નથી, કાકે તેમા બારીક બારીક છેદો હોય છે તેમાંથી હવા આવજાવ થાય છે તે શરિર માટે સારૂ નહી. ને એવાં કપડાં લાંબો સમય સુધી તકટા પણુ નથં-ધોવાથી તેના રૂવાં ખતમ થાય છે એટલે સઘળા ગુણોથી રદ થાય છે.

ઘણાંક કપડાંઓ આજકાલ સાયન્ટીફીક રીતે બને છે તે સુદલે ભેળસેળથી પારખી શકતા નથી-ઝાડના રેસામાંથી-કાગળમાંથી-અમુક રેસામાંથી-જાનવરોના બાલો ને બીજી પુષ્કળ બનાવતથી કાપડો દુન્યામાં બને છે. તે પ્રમાણે તેની કીંમત ને ગુણો હોય છે.

૧૬—કપડાંના જુદાં જુદાં રંગો, ને તે ઉપર થતી અસર—જો કે આ બાબદ આ ચોપડીને માટેની નથી એ અનુમાન કરૂ છું, પણુ મારા અભિયાસથી મેં જાણીયુ છે કે અમુક રંગ અમુક કપડા ઉપર અસર કરે છે તેનો ખ્યાલ થોડીક રીતે નિચે જણાવું છું—

"સાયન્ટીસ્ટો" એવું અનુમાન કરે છે કે કેટલાંક રંગો સુરજના કીરણોને ખેંચી શકે છે, ને કેટલાંક નથી ખેંચતા, સફેદ રંગ સુરજની

ગરમી મુદલ ખેંચતો નથી પણ કાળો રંગ ખેંચી શકે છે. કાળુ કપડુ જલદી ગરમ થશે ને જલદી થંડુ થશે–પણ સફેદ કપડું તેમ જલદી થતું નથી. ગરમીની રૂતુમાં કાળા કપડાં એ માટે સારા જણાતા નથી. ગરમીનો બાળકનો પોષાક લગાર ઢીલો ને થંડીનો લગાર શરિરને બંધ બેસ્તોજ કરવો જોઇએ છે. પણ એટલો નાનો ન જોઇએ કે બાળકના શરિરના લોહીને ફરવા માટે અડચણકર્ત્તા થઇ પડે. બાળકોનો પોષાક બહુજ જાડા કપડાંનોખાં ·હીજ કરવો, કાંકે તેથી પસીનો સુકાતો નથી તે આંગમાં પચે છે તેથ ·દી થાય છે. હમેશા પોષાકમાં સફાઇ રાખવી ને સાર માફકસર નરમ કપડ ·ંજ બાળકો માટે કરવો, દરેક કોમે એક બીજાની નકલ ન કરવી પણ પ્રથમ ·ક્ષ બાળકની તંદરોરતી તરફજ પુગાડવું ને રૂતું પ્રણાણેજ ઉપ્યોગી ને અનુકુળ પડતા શરિરનું રક્ષણ કરે તેવાંજ પોષાકો બનાવવાને ખાસ લક્ષ આપવું સારૂં છે.

૧૭—મોજાનો ગુણ—બાળકોને શરદી વગેરેમાંથી બચાવવા માટે હમેશા મોજા પહેરાવી રાખવામાં આવે છે. પણ જો આ મોજા થોડે થોડે વખતે બદળવામાં નહી આવે ·ા તે નુકશાનકારક છે.–કાંકે પગમાંથી પેદા પડતો પરસેવો ને ચીકણા પદાર્થથી એકવાર મોજા ખરાબ થયાથી તે ફાયદાકારક નથી–સર્વથી સરન મોજા ઉનનાજ છે,–કે તેથી પરસેવો નીકળી પગને સારા રાખે છે. મોજા ઉપર તાઇટ ચીપો કે ગારટરો બાધવા ન જોઇએ એથી લોહીને ફરવાને હરકત થાય છે–કોઇબી રીતે બાળકના પગો જેમ ગરમ રહે તેમ સારૂ છે,–કાંકે નહી તો લોહીનો જમાવ માથા તરફજ થાય છે ને શરિરને થંડી લાગે છે. પરસેવો ઉપન્ન થતો નથી ને નાની નાની ચાલુ બીમારી પેદા થાય છે.

૧૮—ફલાનલના કપડાંના ફાયદાઓ—બાળકને કોઇબી રીતના ગરમ કપડાંઓ સુતરાઉ–સન યા રેશમ કરતાં ફાયદાકારક જણાયલા છે,–તબીબરીત મુજબ ફલાનલ શરિરના છીદ્રોને એવી રીતે રાખે છે કે પરસેવો બરાબર એકસરખો છુટે છે,–અને તેથી શરિરની ગરમી અમુક રીતે એકસરખી રહે છે, અને એવાં ગરમ કપડાંમાંથી પરસેવો પસાર થઇને ચામડી સુકી ને લગાર ગરમજ રાખે છે–બીજા કપડાંઓ શરિરના છીદ્રો મોટે ભાગે બંધ કરી નાખે છે–તે કપડાંઓ બીજાયાથી બીજાબી કપડાં બગાડે છે. ખુલ્લી હવા–પવણ અને પારકા દેશમાં જતા આવતા ખાસ કરીને ફલાનલ શરિર ઉપર રાખવું સારૂ છે,–નજલો–સંધીવા, ખાંસો, છાતીના દર્દો વગેરે ઉપર

હમેશ ફલાનલનું પહેરવેશ શરીર ઉપર રાખેલું બહુ સારૂ છે કાંકે એવી તજ-વીજથી સરદીના ઘણાંક દર્દોનો હુમલો થતો અટકે છે.

૧૯—પોષાક કેવો પહેરશો ? ને બાળકો માટે પસંદ કરશો ? આજકાળ અમુક રીતે પૈસા બચાવી કરકસર કરવી એ દુન્યાનો અગત્યનો હુનર છે ને તે માટે સારી વિચારશક્તિ ને કુનેહ તથા પુરતા અનુભવની વિશેષ જરૂર છે, તે માટે બાનુઓ ને ખાસ બાળકની માતાઓ માટેજ આ એક અગત્યની બાબદ ઈંગ્લંડના એક વૈદક અઠવાડીક ઉપરથી રજુ કરૂં છું.

કપડાં પહેરવાં એ જેમ જરૂરની તેમજ લોકલાજને માટે ન ચાલે તેવી ચીજ છે. તેમ આપણાં કપડાં પહેરવામાં બે ચીજની મુખ્ય જરૂર છે. પહેલું તો સ્વચ્છતા અને બીજું શોભા, શોભા એટલે કે એશકાઇ નહીં, પણ શરીરને સરખી રીતે ઢાંકે તેવા બંધબેસતાં, અને ચામડીના રંગને માફક આવતાં હોવાં જોઇએ. આપણા શોખ કરતાં બીજાની આંખને તે કેવાં રૂચશે તે પર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ. એજ કારણે આપણામાં કહેતી છે કે "ખાઇએ મન ગમતું પણ પહેરીએ જગ ગમતું."

કોઇ વખતે માણસો કપડું પહેરે છે તેનું કુમાશ નહિ અને રંગ તદન કઢંગો હોય છે. માણસો કપડાં પહેરે છે તેમાં નીચલી થોડી ખામીઓ માલમ પડે છે તે સુધારવાની ઘણી જરૂર છે.

પહેલી ખામી જે નજરે પડે છે તે પુષ્કળ કપડાં પહેરવાની છે અને તેને લીધે ચામડી બહુ ગરમ થઇ બહેર મારી જાય છે અને શરીરમાં નબળાઇ લાગુ પડે છે.

બીજી ખામી છિદ્ર વગરનાં કપડાં પહેરવાની છે જેથી હવા શરીરમાં દાખલ થતી નથી અને શરીરનો ઝેરી પ્રવાહી બહાર જઇ શકતો નથી.

ત્રીજી ખામી એકદમ કાલો તથા તદન જુદાઉ રંગના કપડાં પહેરવાની છે જેથી સૂર્યના કિરણો જે આપના શરીરને મદદ કરે છે તે દાખલ થઇ શકતા નથી; અને ચોથી અને છેલ્લી ખામી એકદમ ટાઇટ કપડાં પહેરવાની છે, જેથી આપણા શરીરના અવ્યવો આપણે સહેલાઇથી હીલવી શકતા નથી.

ઉપલી સઘળી ખામીઓ ઘણી સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય એમ છે અને તેને વાસ્તે થોડીક સૂચના અત્રે કરીશું.

તદન થોડાં કપડાં પહેરો, અને શિયાળામાં જો તમને બહાર સખ્ત ફુંકાતા પવન સામે જવાનું હોય તો એક ઓવરકોટ અથવા ગરમ ગંજીફાક ગરજ સારશે, તે સિવાય બીજું કાંઇપણ પહેરવું નહિ. એક સાધારણ

ઘેરમાં સીતેર ડીગ્રી ગરમી હોય છે અને શરીરની અંદર ફક્ત ૮૬ ડીગ્રી ગરમીની જરૂર છે, માટે ઘણાં કપડાં પહેરવાની કંઇપણ જરૂર નથી. હાલમાં જેટલાં કપડાં પહેરીએ છીએ તેના કરતાં લગભગ અડધા શિયાળામાં પહેરવા અને એવી રીતે પહેરવાથી આદત પડી જવાથી આગળ જતાં જરાપણ ઠંડાળો લાગશે નહિ.

ઘણાજ હલકા તેમજ છિદ્રવાલા કપડાં હમણાં જાતજાતના રંગના તેમજ શરીરને શોભી રહે તેવા બનાવવામાં આવે છે, અને તેવાં કપડાં પહેરવાથી શરીરની અંદર હવા દાખલ થઇ શકે છે તથા અંદરનો ઝેરી પ્રદાર્થ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે માટે એવાં કપડાં પહેરવાની તંદરૂસ્તી અર્થે ખાસ જરૂર છે, અને નહિ કે શરીરને શણગારવા આપણી તંદોરસ્તી ભોગે ઘણાજ ઉંચામાંનાં તેમજ જાડાં કપડાં પહેરવાં. બાનુઓએ જેમ બને તેમ 'કારસેટ' પહેરવાથી દૂરજ રહેવું. અને મરદોના કરતાં બાનુઓને ઘણાજ ઢીલા તથા શરીરને બંધબેસે તેવા કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. હાલમાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે તે ફક્ત શરીરને શણગારવા માટેજ છે એમ ઘણા જનનું ધારવું છે જે તદન ભુલ ભરેલું છે. કપડાં પહેરવા એટલે શરીરને ઢાંકવું અને બહારના પદાર્થોથી તેનું રક્ષણ કરવું.

સૌથી સરસ રંગોમાંથી જે રંગને આપણે પહેલી પસંદગી આપીએ તે સફેદ રંગ છે. દરેક રૂતુમાં સફેદ પોષાક એક નમુનેદાર પહેરણ થઈ શકે છે કારણ કે શિયાળામાં તે શરીરને ગરમી આપે છે જ્યારે ઉનાળામાં તે શરીરને ઠંડી બક્ષે છે અને દરેક રંગીન કપડાં કરતાં તે આપણા બદનને શોભાવે છે. વળી સફેદ પોષાક ઉપરથી આપણને એક ઘણોજ મોટો ફાયદો થાય છે તે એ છે કે તે પોશાક હંમેશા ખુદાની યાદ દેવાડે છે, કારણ કે સ્વચ્છતાની તે નિશાની છે. તે માટે કહ્યું છે કે "Cleanliness is next to Godliness." જ્યાં સુધી સંગીન કારણોસર સફેદ પોષાક દૂર કરી શકાય નહીં, ત્યાં સુધી હંમેશા સફેદ પોશાક પહેરજો.

બાલ—HAIR.

૧—બાલની રચનાથી મ્હોઢાંની ખુબસુરતી—એટલું તેા દરેકેા જાણતાં હેાવા જોઇએ કે, અમુક રીતે બાલને સાફ ને સરખા રાખ્વાથી યા જતન લેવાથી તે માણસેાના મ્હેાઢાંની ખુબસુરતીમાં વધારેા કરે છે. દરેકે દરેક દેશેામાં જુંદી જુંદીજ બાલની અમુક ફેસનેા હેાય છે. તે તેા હીંદમાંજ આપણે જોઇએ છીએ. માણસેા પેાતાના ચહેરાને દેખાવડેા યા ખુબસુરત કરવા માટે અનેક ઉપાયેા ને જતન લે છે. તેમાં સારા સુંદર બાલેા ચહેરાની ખુબસુરતીમાં વધારેા કરી શરિરને સેાભાવે છે. જવાન સ્ત્રીએા તેા ખાસકરી પેાતાના બાલેા લાંબા કાળાને ચળકતાજ કરવાની ખુદરતી હેાંસ રાખે છે. અનેકેા પુષ્કળ જાતના તેલેા ને લેાસનેાનેા ઉપયેાગ કરે છે; પણ એવું કહેવાય છે કે અમુક ખાવાપીવાની રીતિએા સુધારે નહી ત્યાં સુધી બાલેા સારા થતાજ નથી,—કાંકે ડૅાકટરી વિદ્યા પ્રમાણે સારા લેાહીથીજ સારા બાલ થાય છે. સારા કૈાવતદાર લેાહી બાલને સારા સુવાળાં ને લાંબા ચળકતા કરે છે. પણ કેાસમેટીક—તેલેા લેાશનેા વગેરે કાંઇપી રીતે ફાયદાકારક નથી, લેાહીને ઉશ્કેરે એવાં ખેારાક ખાનારના બાલેા જલદી ખરી જાય છે ને નાંના બાળકેાની બાબદમાં પણ એમ અનેક વખતે બનીયું છે, ઘણીક વેખને અમુક ખેારાક ખાવાથી ને અમુક ગરમ ચીજો પીવાથી બાળેા જાડા ને જલદી સફેદ્બી થાય છે.—બાળકથી મેાટી થયલી સાધારણ સ્ત્રીએાના બાલેા સરાસરી એકવાર લાંબા હેાવા જોઇએ છે, ને સારા ખેારાક ને જતનથી તે એટલાજ રહેવા જોઇએ, જો બાળકેાની બાલની સરૂઆતમાં પુરતી જતન ન લેવાથી માથાંમાં ફૂલ્લાં થાય છે, ને લેાહીમાં બગાડેા થવાથી તાળક વગેરે ભાગ ઉપર પેાપરી થાય છે ને બાલેા થેાડાંજ ઉગે છે ને કાંઇક વાતે તે ખરી પણ જાય છે,

૨—બાળકેાના બાલેા એાછા હેાય છે તેનું કારણ.—સાધારણ બાળકના બાલેા માટે જો પુરતી જતન નથી લેતા તેા નિચલાં કારણે તે ખરી પડે છે, યા વધુ આવતા અટકે છે.—

૧—માથા ઉપર અમુક ખરાબ તેલેા વગેરે લગાડયાથી. ૨—બાળકના બદનનું લેાહી ખરાબ થયું હેાય. ૩—બાળક ચીરડાઉ સ્વભાવનું હેાય. ૪—બાળકનું લેાહી ફીકકું પડીયું હેાય ને ઉદાસજ રહેતું હેાય, +૫—બાળકની

દેહ ગરમીની હોય. ૬–બાલનાં મુળને ખરા તેલનો યા બીજા ચીકાસો ન મળવે, ૭–બાળકના માથામાં ઉધઇ થઇ હોય યા અમુક જંતુઓ થયા હોય. ૮–શરિરમાં લોહી કમતીજ હોય ને તેથી બાળને પોષણ મળતું ન હોય, ૯–મોટી બીમારીથી ને ચાલુ મંદવાડથી ને નબળાઇથી પણ બાલ ખરી જાય છે. ૧૦–કોઇપણ જાતના ઝેરી તેલો યા ભુકી વગેરેથી તેના મૂળો બળી જવાથી બાળો પાછા આવતા નથી.

૩—બાલની જતન માટે ઉપાયો—બાલની વધ લાવવા માટે આજે બજારમાં સેંકડો જાતના તેલો વેચાય છે, તેના ગુણદોષ વિષે આ સ્થળ નથી. પણ આપણા દેશી ઉપાયોમાં બાલના પોષણ માટે આંબળાંનું તેલ બહુ સારૂ જણાયલું છે, આ સ્વચ્છ તેલ યા ભાંગરાનુ તેલ બાલને લગાડવું સારૂં છે, તેલ લગાડવું એટલે માત્ર બાલને ભીના નહી કરવા પણ બાળકના બાલના દરમાંજ હમેશા તેલો પચાવવા જોઇએ, ઉપરથી માત્ર તેલ લગાડીયું એ તો માત્ર બરબાદીજ છે. કાંકે તેથી બાલનું ખરૂ પોષણ થતુજ નથી. દર આઠ દીવસે બાલને આંબળાંથી યા તો અરીઠાના સારા કુકરા પાણીથી બરાબર રીતે ધોવા યા નિચળો ઉપાય એક ઇંગલંડના વૈદક સાધણ ઉપરથી મળે છે, તે સર્વ માટે જણાવું છું, માટે તેમ કરવું.

આપણા બાળ મોંઢાની શોભામાં વધારો કરે છે, જેથી સર્વથી પહેલી ફરજ એ છે કે તેમણે પોતાના બાલ તથા ટાળકની જતન લેવી અને તેમને સાફ રાખવા. બાલ સાફ રાખવામાં પહેલી સંભાળ એ લેવી કે તેમાં ટાઢું પાણી વપરાશમાં લેવું નહીં, કારણ કે ટાઢું પાણી આપણા બાલને ખરી જવા તથા જલદીથી પાકી ગયા હોય તેમ દેખાવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઘણાકો એમ માને છે કે ટાઢું પાણી બાલના વપરાશમાં લેવાથી બાલ મજબુત તથા કરચળીવાળા બને છે, પણ તેઓની એ માન્યતા તદન ભૂલ ભરેલી છે.

બાલને સાફ રાખવામાં હંમેશા નીચે પ્રમાણેનું મિશ્રણ (સોલ્યુસન) વાપરવું, કારણ કે તેથી બાલ નરમ સુવાલાં થશે.

એક ક્વાર્ટર જેટલું વરસાદનું નરમ પાણી લેવું અને તેની અંદર એક કકડો (નાના આલુ જેટલો) નવસાગરનો (Ammonia) નાંખવો અને તેની સાથે બે કે ત્રણ ચમચા જેટલું નરમ બનાવટના સાબુનું ફીણ મેળવવું. નવસાગર (Ammonia) પાણીમા પીગળી જશે તેટલા વખતમાં

પાણી વપરાશમાં લેવાય તેટલું ઠંડું થશે અને જે વડે બાલને સાફ કરવા. જો તમે Ammonia ને બદલે Carbonic of Soda લેવાને પસંદ કરતા હોઓ તો તેટલાજ કદનો કકડો સાબુના ફીણ સાથે મેળવવામાં કંઇજ હરકત નથી.

બાલને એ 'સોલ્યુશનથી ધોઇ નાખ્યા પછી એક ટૂવાળ વડે, (ટરકીશ નહિ હોવો જોઇએ કારણ કે ટરકીશ ટૂવાલ વાપરવાથી તમારા બાળમાં રૂનાં પૂમડા વળગી રહેશે,) લૂછી નાંખવા અને પછી બરાબર સુકાવા દેવા. જો બાલની ગુંચ આવી ગઈ હોય તો તે પછી નીખ્યા વડે કાઢી નાંખવી. ઉપલી જાતનું સોલ્યુશન જેના બાલ સુંદર ચળકતા સુંવાલા જેવા હોય છે તેને વારતે છે કારણકે બંન્ને Ammonia અને Carbonic of Soda માં પીળા તથા સુંદર ચળકતા બાળને સાફ રાખવાનું તત્વ હોય છે.

જે બાળકના કે બાનુના બાલ કાળા હોય તેવી બાનુઓએ એક ઇંડાની દાળ લઇ તેને Bicarbonate of Potash અથવા Borax (ટંકણખાર) અને વરસાદના ગરમ પાણીનું 'સોલ્યુશન' કરી તે વાપરવું, વળી કેટલાકો દારૂ ને એક ઇંડા સાથ મેળવી તથા તેની અંદર થોડો સોડા મેળવી તે લગાડે છે. દારૂ વાપરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે તે દારૂ કાળી દ્રાક્ષમાંથી બનાવેલો હોય છે અને તે દ્રાક્ષોની અંદર Fannin નામના પદાર્થનું તત્વ હોય છે જે બાલના મૂળોને તથા ચામડીને પુષ્ટીકારક ખોરાક પુરો પાડે છે.

કુંટુંબી જંજાળોથી, કે વારંવાર માંદા રહેવાના કારણોને લીધે, તમારી ટાળકી પર બાલ ઉગતા નહિ હોય, તો નીચે જણાવેલું ' સોલ્યુશન ' એક અઠવાડીયામાં બે કે ત્રણ વખત લગાડવાની મજબુત ભલામણ કરી શકાય.

Bicarbonate of Soda અરધો ડ્રામ અથવા એક ગ્રામ તથા Distilled અથવા Filtered કીધેલું વરસાદનું પાણી બાર ટેબલ ચમચા જેટલું લઇ મેળવવું, અને એ મીશ્રણ તમારા ટાળકની ચામડીના મુળ સુધી તમારા હાથની આંગળીઓ વડે ખુબ જોરથી લગાડવું. લગાડતી વખતે ખુબ સંભાળ લેવી કે ઉપલી ખાલ ઉપર ચીરા પડતા નથી પણ ચામડી ઉપર થોડા ઘસારા ફક્ત પડે છે. વારાફરતી એ 'લોશન' તથા તદન સ્વચ્છ થોડું તેલ એમ વારંવાર લગાડ્યા કરવું, અને થોડા દિવસમાં તે જગ્યા ઉપર બાળ ઉગતા માલમ પડશે.

૪—માથામાં થતો સફેદ ખોડો DANDRUFF થાય છે, તેનો ઉપાય:—જ્યારે બાલની જતન વિષે આ પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવેલું છે. ને આ બાલને નાશ કરનાર ખોડા વિષે એક ઉપાય જણાવીશ. તે એ છે કે જ્યારે આવો ખોડો માલમ પડે; ત્યારે અરડુસાના ઝાડનાં મૂળીયાંને ઠંડા પાણીમાં ઘસીને માથા ઉપર દીવસમાં ત્રણવાર લગાડવું; ને જ્યાં જ્યાં લગાડયું હોય, ત્યાંજ પાછું લગાડવું. ને બીજે દીવસે તે પાછું ધોઇને આગળની માફક જ્યાં જ્યાં ખોડો દેખાતો હોય ત્યાંજ લગડાવવું; એમ થોડાક દીવસ ચાલુ રાખવું. પરેજી કઠોળ ખાવું નહીં.

૫—બાળકોનાં માથાંમાં થતી ઊંદરી FAVUS. આ રોગની જ્યારે શરૂઆત થાય છે, તે પહેલાં માથાં ઉપર ટાંચણીના માથાં જેટલાં સખત અને પીળા રંગના પોપડા થાય છે. દરેક પોપડો પહેલાં છુટો થાય છે. તેનો આકાર ગોળ અને વચમાંથી ખાડાવાળો હોય છે. જ્યારે એ રોગ ફેલાય છે, ત્યારે એ નાહાના પોપડા વધતાજાય છે, અને એક બીજાની સાથે મળીને મધમાંખના પુડા જેવો મોહોટો પોપડો થાય છે. કોઇ વેળા આખું માથું એનાથી ઢંકાઇજાય છે, અને વખતે છેક કપાળ બોચી સુધી પણ ફેલાય છે. એ પોપડાનો રંગ ગંધકના જેવો પીળો હોય છે. તે સખત અને સુકો હોય છે, અને માથાં ઉપરથી ઉખેડીએ; તો ખોડા જેવો પોપડો છુંટો પડે છે. એ રોગની શરૂઆતથી બાલ ખરવા માંડે છે, અને જેમ પોપડા વધતાજાય છે, તેમ બાલ નીકળતાજાય છે. છેવટે કોઈ કોઇ ઠેકાણે પોપડાના વચમાં એકેકો છુટો બાલ રહે છે. જ્યારે ઘણી જુની ઊંદરી સારી થાય છે, ત્યારે તે ઠેકાણે તાલ પડેલી રહે છે, અને ત્યાં ફરી બાલ ઊગતા નથી; અને તે ઊગે છે, તો ઘણા ફીકા રંગના અને નબળા હોય છે. રોગની શરૂઆતમાં બળતર, ચીડ, અથવા એવી કશી નિશાની માથામાં થતી નથી પણ તે વધ્યા પછી ચીડ ઘણી લાગે છે, નાની ફુલીઓ માથાંમાં થાય છે. કોઇ વખતે ચીડ અથવા ચળ એટલી થાય છે કે, બાળક પોતાના નખથી માથાંની ચામડી કોતરે છે, અને વખતે એટલું તો ઘવડે છે કે, ચામડી ફાટીને તેમાથી લોહી નીકળે છે, તથા તે ઠેકાણે ચાંદાં પડે છે, રોગ ઘણા દહાડાનો થાય છે ત્યારે ઉંદરીના પોપડામાંથી બદબો નીકળે છે; જે ઉંદરના વાસને મળતી આવે છે, અને ફુલ્લી તથા ચાંદાંમાંથી ગંધાતું પરૂ નીકળે છે.

આ રોગ પણ ખુજલીની પેઠે ચેપી છે, એટલે એકના ઉપરથી બીજાને

થાય છે. કોઇની ઉંદરીમાંનો ચેપ સાજા માથાંપર લાગે; તો તેથી તેને પણ એ રોગ થાય છે. એટલા માટે એક બચ્ચાં ઉપરથી બીજાને જલદી ઉડે છે. એજ માફક જ્યાં બાળક પોતાનું માથું ધવડે છે ત્યારે ઉંદરીનો ભુકો તેના નખમાં ભરાઈ બેસે છે, અને પછી તે નખથી શરીરના બીજા કોઇ ભાગને ધવડે છે, ત્યાંરે તે નખમાંનો ચેપ લાગવાથી એ રોગ ફેલાય છે. એટલા માટે નખમાં પણ ઉંદરીનો રોગ વારેવાર થાય છે. કોઇ વખત ધવડવાથી ઉંદરીનો ખોરો હવામાં ઉડીને બીજાના શરીરે વળગે છે, અને તેથી અડકયા વીના પણ એ રોગ થઇ શકે છે.

આ રોગ ઉંદર અને બીલાડી વીગેરે જાનવરોમાં ઘણો સાધારણ છે અને જાનવર ઉપરથી માણસને તેનો ચેપ લાગીને એ રોગ ઉડે છે.

આ રોગ હરેક ઉમરે થાય છે પણ ૩ થી ૧૨ વરસના બચાંઓમાં તે વધારે જણાય છે. નબલાં, અને સફાઇ નહી રાખનારાં બચાંઓ-મા તે વારેવાર જોવામાં આવે છે. એટલા માટે રૂવર, ગરીબ અને મેલાં માણસોમા તે બહુ ફેલાય છે.

જો કે ઉંદરીનો દેખાવ ઘણો કંટાલો ઉપજાવનારો અને તેનો વાસ ઘણો નાપસંદ હોય છે તોપણ તે જીંદગીને ટુંકી કરતી નથી. તે જલદીથી સારી થતી નથી પણ બાળક ઘણો કંટાલે અને દુખ આપે છે.

આ રોગનો ઉપાય કરવામાં ધીરજની જરૂર છે કેમકે તે જલદી સારો થતો નથી અને શરૂઆતમાં તેનો ઉપાય કવચીતજ કરવામાં આવે છે. માથાં ઉપર ઉંદરી થાય ત્યાંરે બાલ કાતરી નખાવવા અથવા ચીમટાથી થોડા થોડા ખેંચી કાહાડવા, અને પછી અલસીની પોટીસ ઉંદરી ઉપર બાંધવી, એ પોટીસ ઘણા કલાક સુધી બાંધી રાખવી અને દીવસમાં બે ત્રણ વખત બદલવી, જેથી ઉંદરીના સઘળાં પોપડા નરમ પડે. બાલ બને તેમ સઘલા ટુંપી કાહાડવા અથવા કાતરી નાંખવા તેમ કરવાની ઘણી જરૂર છે, એ એક મુખ્ય ઉપાય છે. બાલ કાંઢી નાખી ઉંદરીના પોપડા નરમ કરી કાંઢી નાંખવા તે એક બીજો અગત્યાનો ઉપાય સમજવો. ઉપર લખવા પ્રમાણે પોટીસથી અથવા સાલીડનું યા બીજુ તેલ માથાં ઉપર ખુબ લગાડી પોપડાને અલગા કરવા અને બધા નિકલી જાય કે પછી લગાડવાની દવા શરૂ કરવી. પોપડા માથાં ઉપર હોયને દવા લગાડવાની શરૂ કીધી તો તેની અસર જે ભાગમાં રોગના મુલ હોય છે ત્યાં વેર પહોંચતી નથી. પછી "કારબોનેટ આવ પોટાસ" ડ્રામ ૧ લઇ તેને એક પાઇંટ પાણીમાં પીગ-

લાવી તે પાણીથી માથાંને ધોવું અને તે ઉપર હલકે હાથે બરસ ફેરવવો અથવા નરમ લુગડાંથી ઘસવું. પછી હેઠલ લખેલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ સારી પેઠે ઉંદરી ઉપર લગાડવો.

કારબોનેટ આવ પોટાસ............ડ્રામ ૧
સાલીડનું તેલ....................ઔંસ ૧
ગ્લીશરીન........................ડ્રામ ૧

ઉપલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ દીવસમાં બે વખત લગાડવો, બે ત્રણ દીવસ લગાડવા પછી સઘળાં પોપડા પોચા થઇ નીકળી જશે. ત્યારબાદ હેઠળ લખેલી ચીજોને મેલવી તેનો મલમ દીવસમાં બે વખત લગાડવો.

આયોડાઇડ આવ લેડ.................ઔંસ ૦ાા
સફેદ મલમ અથવા સાલીડનું તેલ...ઔંસ ૧

આ મલમ બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી ચાલુ લગાડવો અને દરરોજ માંથાંને "પેટરોલીઅમ સોપ" લગાડી પાણીથી ધોવું.

આ ઉપાય કરવાથી માથું સાફ થાય અને ઉંદરી સારી થએલી લાગે તો પણ ઉપાય ચાલુ રાખવો, કેમકે બંધ કીધા પછી રોગ પાછો ઉભરી આવે છે.



બાળકનું બીછાનું.

એક સાધારણ માણસને ૮ કલાકની ને બાળકને ૧૨ કલાક ઉંઘની ખાસ જરૂર છે ને તે માટે સારૂં ને સ્વચ્છ બીછાનું હોય તેમ બહુ સારૂ, બાળકનો ઓરડો સાધારણ ઉજાસ ને પુરતી હવા આવજાવ કરે તેવોજ જોઇએ ને બીછાનું એવું જોઇએ કે આખા આંગને પુરતી ગરમી આપે, બીછાનું એકદમ નરમ કે એકદમ થંડું યા સખત પણ નહી રાખવું—બીછાનું જો બાળકના પસીનાથી યા મુત્ર કે બીજી રીતે જો ખરાબ થયું હોય તો બદલીજ નાંખવું. દર ૪ થી ૬ દીવસે સાફ કરવું ને તડકે સુકવવુ બહુ સારૂ છે. જો બાળક બેચેન હોય ને અકરવકર કરતું હોય તો આસપાસ ટેકો આપવો ને હવાનો માર્ગ બરાબર રાખવો—રંગીન કપડાં કરતા હમેશા સફેદ કપડુંજ બીછાના માટે વાપરવું કે તે મેલુ યા ગલીચ થાય તો તુરત બદલી નાંખી શકાય, બાળકને વાંકુ નહી પણ સીધું સુવે તેવી ટેવ પાડવી ને બીછાનું જમીનથી લગભગ ૩ ફીટ યા ૧ વારથી ઉપરજ રહેવું જોઇએ. બાળક તાપથી ભરેલું હોય યા મેસેરીઆ વગેરે હોય તો પાળણા યા નાના પલંગને કુરતની કરવી ને તે નાંખીનેજ

હંમેશા સુવાડવું જોઈએ છે. પલંગ કે સુવાડવાની જગ્યા દીવાલથી લગાર દૂરજ રાખવી કે સરદી નહી થાય, જયાં બાળક સુતેલું હોય ત્યાં મોટેથી બુમો ન પાડવી. એકદમ કાંઇ અફાડવું યા બાળક ચમકી ઉઠે એમ નહીજ કરવું–જો બાળક ઉંઘમાં ચોંકે છે તો અમુક દર્દો તેને ઉભરી નીકળે છે માટે કાળજી રાખવી.

બાળકની બીમારી ને ખોરાક.

બાળક બીમારી ભોગવતું હોય ને ભુખ લાગે તોપણ તેની હોજરીમાં વધુ ખોરાક આપીને ભાર કદી કરવોજ નહી, કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક જો વધુ પ્રમાણમાં કોઠામાં જઈ પડે છે તો દર્દનું જોર વધે છે ને બેચેની વધુજ થાય છે. દર્દિ બાળકને ડૉકટર ફરમાવે તેટલીજ ખોરાકી આપવી તેમાં મુખ્ય દુધ–કાંજી–હલકી બીસકીટ–બાફેલાદાણાની દાર વગેરે છે. ઘણાક દર્દો એવા હોય છે કે જેમ ખોરાક કમતી અપાય છે તેમ જલદી સારા થાય છે માટે બીમારી શરદીની છે કે ગરમીની તે પણ પ્રથમ લક્ષમાં લેવુ જોઇએ છે.

કબજીયત Constipation.

૧—આજકાલ મુંબઇને હિંદમાં એવાં લાખો બાળકો હશે કે તેને કબજીયત (Constipation.) સાધારણ હોય છે અને તેનો ઉપાય દરેક માતા વારે ઘડીએ બાળકને જોલાબ આપી કરે છે. જો નાના બાળકને દીવશમાં બે વાર ખુલાસાથી, ઝાડો ન થાય તો કબજીયત થયલી ધારવી. જો ચાલું કબજયત હશે તો બાળક જરાજરાકમાં રડીઆ કરશે. આ કબજયત વધુવાર ચલાવી ન જોઇએ, કાંકે એથી બીજા દુઃખો થવાના સંભવ વધુ રહે છે. માતાએ હાથોથી એવાં બાળકનું પેટ ચોલવું (massage) કે જેથી થોડોક ફાયદો થશે, ને બાળકને ખોરાકનું પ્રમાણ એવી વખતે ઓછુંજ કરવું. જો ઝાડા વખતે બાળકને દુઃખ થાય તો ગુડામાં એરંડીયાની આંગળી ફેરવવી યાતો ગુડામાં પીચકારી મારવી. (એક ચમચા જેટલુ ગ્લીસરાઇન યા સાલીત તેલ લેવું) વારેઘડીએ આવોજ રોગ છે કરીને બાળકને જોલાબ આપવો નહિ, કાંકે બાળક નબળુ હોય છે તો તેને કલજીયત સમજી હંમેશા જોલાબ આપ્યાથી નુકશાન થાય છે, તબીયત પ્રમાણે ૧ થી ૩ વર્ષ સુધીના બાળકોને દરમાસે જોલાબ આપવો સારો છે.

૨—કબજીઆત માટે અનેક સમજણો વગેરે.—ખોરાક પચીને

બાકી રહેલો કચરો આંતરડાંની અંદર કુદરતી નિયમ કરતાં વધારે વખત રહે અથવા તે ઓછા પ્રમાણમાં બહાર પડે અથવા બહુ સુકો અને કઠણ હોય તે સ્થિતિને કબજીયત કહે છે. કબજીયતના પરિણામો માણસની પ્રકૃતિ તથા ઉમર પ્રમાણે જુદી જુદી જાતના હોય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ અને બાળકો ઉપર કબજીયતનાં પરિણામો જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે. તે પરિણામો નીચે પ્રમાણે છે:—

૩—લોહીની અંદર ફેરફાર થવાથી અને જામી ગયેલા મળની આંતરડાં ઉપર ખરાબ અસરને લીધે કબજીયત થાય છે.—જે મળ અમુક વખતે કુદરતી રીતે બહાર પડવો જોઇએ તે જો ન પડે તો તેમાં સડો પેદા થાય છે, અને અસંખ્ય જંતુઓ વૃદ્ધિ પામે છે. સડેલા મળમાંથી તથા તે જંતુઓમાંથી પેદા થતાં અનેક જાતનાં ઝેર આંતરડાંનો રસ નળીઓ વાટે શોષાઇને લોહીમાં જાય છે. લોહી એ આખા શરીરને પોષણ આપનારૂં પ્રવાહી જીવન છે, તેની સાથે આ ઝેર મળીને શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં જાય છે; અને તેથી જુદાં જુદા ચિન્હો પેદા થાય છે. ઝેરની અસર લોહી ઉપર થાય છે અને તે ઝેરી લોહી શરિરના દરેક ભાગોમાં ફરવાથી જુદા અવયવોમાં બગાડો કરે છે, જેનું વર્ણન ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે.

૪—કબજીયતની લોહી ઉપર થતી અસર—મળમાંથી પેદા થયેલું ઝેર લોહીની અંદર દાખલ થવાથી લોહીના લાલ રજકણોનો નાશ થાય છે, જેથી લોહીની જીવનશક્તિ ઘટી જાય છે તથા તે ફીકું થાય છે. તેને પરિણામે શરીરમાં નબળાઇ આવે છે, નખ તથા ચામડી ફીકાં, પીળાં તથા ઝાંખાં થઇ જાય છે. ડોળાનું રસપડ ઝાંખું તથા ફીકું થઇ જાય છે. લોહીની આ સ્થિતીને પાંડુ કહે છે.

૫—કબજીયતની યકૃત તથા હોજરી ઉપર થતી અસર.—પેટના ભાગમાંથી આવતું મેલું લોહી યકૃતમાં શુદ્ધ થાય છે. કબજીયતને પરીણામે લોહીની અંદર રહેલું ઝેર લોહીની સાથે યકૃતમાં જાય છે. આ ઝેરની અસરથી યકૃતમાં પિત્તનો સ્રાવ અનિયમિત થાય છે તથા યકૃત લોહીને શુદ્ધ કરવાનું કામ બરાબર બજાવી શકતું નથી, તેથી ઝેરી લોહી શરીરમાં ફરે છે. જો પિત્તનો સ્રાવ બંધ થઇ જાય તો પેદા થયેલું પિત્ત આંતરડાંમાં જવાને બદલે લોહીની સાથે મળી જાય છે અને તેથી દર્દીનું શરીર ફીકું, પીળું તથા કમળાવાળું હોય છે. યકૃતની સાથે હોજરી ઘાટા સંબંધમાં છે તેથી તેના કાર્યમાં પણ ફેરફાર થાય છે. તેથી ભુખ લાગતી

નથી, મેાળ તથા ઉબકા આવે છે. આ સ્થિતિ વધે તેા ઉલટી થાય છે. વળી તેજ કારણને લીધે હેાજરીની અંદર રહેલેા ખેારાક સડે છે. આમ થવાથી જીભ ઉપર છારી વળે છે, અને શ્વાસ ગંધાય છે અને કેટલીક વાર શ્વાસ તીખેા અને કડક લાગે છે. કેાઇ કેાઇવાર હેાજરીની કે પેાતાની ફરજ બરાબર ન સમજી શકવાથી માણસને આખેા દીવસ ખા ખા કરવાની વૃત્તિ થાય છે, પણ આ રીતે ખાવાથી ખેારાક પચતેા નથી; તેથી શરીરને પેાષણ મળતું નથી જેથી માણુસ દુબળું થઇ જાય છે, અને કેટલીકવાર શરીર નંખાઇ જાય છે.

૬—કબજીયતની મગજ ઉપર થતી અસર—જ્ઞાનતંતુએા ઉપર ઝેરની અસરને લીધે માથું દુખે છે, અંધારાં આવે છે, ફેર ચડે છે, શરીર ભારે થઇ જાય છે, વૃત્તિ સુસ્ત થાય છે, દરદી બેચેન રહે છે, ને કાંઇ પણ રૂચતું નથી. તેનેા મગજ તીખેા તથા ચીડીયેા થઈ જાય છે, માથું ભારે લાગે છે, કાનમાં અવાજ થાય છે, અને મેાઢું બેસ્વાદ થઇ જાય છે. બાળકેાનાં મગજ અસ્વસ્થ રહેવાથી તેએા ઊંઘમાંથી ભડકી ઉઠે છે. શરીરની ગરમી નીયમમાં રાખવી એ કામ મગજનું છે. ઝેરની અસરને લીધે મગજથી આ કામ થતું નથી તેથી તાવ આવે છે, અને કેાઇવાર શરીર ટાઢું પડી જાય છે. વળી દરદીને ઊંઘ આવતી નથી. યાદશક્તિ કમી પડી જાય છે, તેને ખેાટા વીચારેા ને આભાસ થાય છે. કેાઇવાર ઘેન રહે છે, અને દરદી ઊંઘમાં બકે છે. વળી કબજીયતને લીધે માણુસનેા મગજ થેાડી થેાડી વારમાં અને નજીવા કારણથી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. બાળકેાનું નબળું મગજ બહુ ઉશ્કેરાઇ જવાથી તેમને આચકી થાય છે. કબજીયતમાં કીકી કવચિત્ પહેાળી થાય છે. પક્ષઘાત અને જીભ ટુંકી પડી જવી; એ બે ચિન્હેા કેાઇ કેાઇ વાર થાય છે, પણ તે થેાડા વખતને માટે રહે છે.

૭—કબજીયતની આંતરડાં ઉપર થતી અસર—આંતરડાંની અંદર મળ ભરાઈ રહેવાથી તેનેા રસ્તેા બંધ થઇ જાય છે તેથી, અને મળમાંથી સડાને લીધે પેદા થતી ખરાબ હવાને લીધે આંતરડાં ફુલે છે, તેથી પેટ ચડી આવે છે. જામેલેા કઠણ મળ આંતરડાંમાં ખુંચે છે, તેથી પેટમાં પીડા થાય છે, અને હવાને લીધે પેટ તણાય છે. મળને કાઢવા વાસ્તે આંતરડું અત્યંત જોર કરે છે તેથી પેટમાં વીંટ આવે છે. આંતરડું છેાલાય છે તેથી કેટલીકવાર લેાહી પડે છે. આંતરડું છેાલાય અને જો તે સ્થળે ચાંદુ પડે તેા તેમાંથી ધાટેા રસ (જળસ) અને પરૂ પડે છે. વારંવાર જોર

કરવાથી આંતરડું અને નિચેના સ્નાયુઓ નબળા થાય છે અને તેથી પુંઠ નીકળે છે તથા સારણ ઉતરે છે. મળના દબાણને લીધે ગુદાના ભાગમાં લોહી સરખી રીતે ફરી શકતું નથી, જેથી મેલું લોહી ત્યાં ભરાઇ રહે છે તેથી લોહીની નસો ફુલે છે અને હરસ થાય છે. કબજીયતનો ઝાડો ફીકો, કઠણ તથા વાસ મારતો હોય છે અને તે પીડા સાથે ઉતરે છે, પવન દુર્ગંધવાળો છુટે છે.

૮—કબજીયતની બીજા અવયવો ઉપર થતી અસર.—સ્નાયુઓ ઉપર કબજીયતના ઝેરની અસર થવાથી વાંસામાં ફાટ થાય છે, હાથ પગમાં તુટ થાય છે, શરીરમા સુસ્તી તથા ઢીલાપણું આવે છે, મહેનત કરવાની ઇચ્છા થતી નથી અને થાક લાગે છે. મળથી ભરેલ આંતરડાંના દબાણથી તથા વારંવાર જોર કરવાથી સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશય હેઠું ઉતરી આવે છે. તેમને રૂતુ વખતે પીડા થાય છે, પેટ ચડવાથી હૃદયની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે. કોઇવાર હૃદય જોરથી ચાલે છે. કમળાની અસરને લીધે તે ધીમું થઇ જાય છે. રક્ત નળીઓ કઠન તથા કડક થઇ જાય છે. વળી પેટમાં પવન ભરાવાથી શ્વાસ ખુલ્લી રીતે લઇ શકાતો નથી તેથી છોકરું કેટલીકવાર હાંફતું જણાય છે, તથા તેને ઉધરસ આવે છે. કબજીયતના પરિણામે મળમાં થતાં ઝેર, પેશાબ તથા પરસેવા વાટે કાઢવાનો કુદરત પ્રયત્ન કરે છે. તેથી પેશાબ લાલ, ખાટો થોડો તથા આકરો ઉતરે છે. ઝેરી લોહી ચામડીમાં ફરવાથી ચામડી ફીકી, ફેફરેલ તથા ઢીલી થઇ જાય છે. કોઇવાર ખીલ જેવા દાણા ફુટી નીકળે છે, અને આંખો નીચે કાળાં કુંડાળાં થાય છે. ચામડીમાં લાલ ઢીમડાં, ગુમડાં ખસ, ખીલ, ખરજવું, શીળસ, ચળ, ધ્રામડા, કપવા વિગેરે જુદા જુદા રોગ ચામડીની અંદર ઝેરી લોહી ફરવાથી થાય છે. કોઇવાર માણસને સોજા ચડે છે, અને પરસેવાની સાથે ચામડી ઉપર ઝીણી રેતી જણાય છે.

૯—કબજીયતને માટે એક જુલાબ.

An Effective Aperient for Habitual Constipation

જેઓને હંમેશાં કબજીયત રેહે છે તેઓના કોઠામાં બીગાડ હોય છે, અને તેથી તંદરોસ્તી સારી રહેતી નથી. એવી હાલતમા સખત જોલાબની દવા વારે ઘડીએ લીધાથી કોઠો નબળો થાય છે અને તેથી જોલાબ ગુણ કરવાને બદલે અવગુણ કરે છે. ઘડપણમાં સઘળો સાંચો ધીમો પડે છે તેમ આંતરડાનું કામ પણ બરાબર ચાલતું નથી, અને કબજીયત પેદા થાય છે.

જુવાનીમાં ઘણું બેસી રહેવાથી, ખાવા પીવામાં નિયમ અને અંદાજો ન રાખવાથી, અને બીજાં અનેક કારણોથી કબજીયતનું બીજ રોપાય છે.

કબજીયત ઉપર ડાકટર પેજ કહે છે કે "કમપાઉંડ પાઉડર આવ લીકરીસ" ("પલ્વીસ ગ્લીસરાઇઝા કંપાઉંટસ) જોલાબની એક ઘણી ફાએ-દાકારક અને સવાદદાર ભુકી છે. એ ભુકી તૈયાર કરવા સારૂ નીચે પ્રમાણે દવાઓ લેઇ તેની ભુકી કરી સઘળીને સારી પેઠે ખરળમાં મેલવી એકઠી કરવી.

જોલાબની ભુકી. (કમપાઉંડ પાઉડર આવ લીકરીસ.)

શુનામખીની બારીક ભુકી............ઔંસ ૧
જેથીમધની બારીક ભુકી............ઔંસ ૧
વરીઆળીની બારીક ભુકી............ઔંસ ૦ાા
સોજી ગંધકની ભુકી...............ઔંસ ૦ાા
સોજી સાકેરની ભુકી...............ઔંસ ૩

એ ભુકી મેળવી એક બાટલીમાં ભરી રાખવી અને તેમાંથી ૧ નાની ચમચી ભરીને લેઇ પાણીમાં મેળવી રાતના સુતીવેળા પીવું. અને જરૂર પડે તો એક વખત લીધા પછી એનું વજન વધારવું. એનો સ્વાદ સારો છે અને બચ્ચાંઓ પણ મીઠાસને લીધે ઘણા ખુશી થઇને પી જાય છે.

સુનામખીનો જોલાબ ઘણી રીતે વાંચનારાઓએ લીધો હશે, પણ ઉપર લખવા મુજબ તે જેથીમધ તથા વરીઆલીની સાથે મેલવી લીધાથી પેટમાં દુખતું અથવા અમલાતું નથી અને સુનામખીનો ઉભક આવે એવો સવાદ બીલકુલ ઢંકાઇ જાય છે. એ જોલાબથી છેક પાતળાં પાણી જેવા પેટ આવતા નથી, પણ નરમ ઝાડો આવે છે.

સાધારણ કબજીઅત સિવાય બીજા રોગો જેમાં જોલાબની જરૂર પડે છે તેમાં એ ભુકી ફાયદો કરે છે. હરસના મસાના રોગમાં કબજીયત ઘણું કરી હોય છે, તેમાં આ ભુકી આપવાથી ઝાડો સાફ આવે છે અને હરસને અવગુણ થતો નથી. સજરામાં નાસુર પડે, અને અમાણુ બાહેર નીકળવાના રોગમાં પણ આ ભુકી ઝાડો સાફ લાવીને ફાયદો કરે છે.

કબજીઅત સારૂ કરવામાં એ ભુકી એકલી આપીને આશા રાખવી નહી. પણ ખોરાક, કસરત અને એ વિગરે તંદરોસ્તી જાળવવાના નિયમો પ્રમાણે પણ ખાસ કરીને ચાલવું જોઇયે.

૧૦—બાળકોની કબજીયત વિષે ડૉકટરોના અભિપ્રાય

કેરોન ડીલા કેરીરે—નામનો વિદ્વાન ડાકટર એવી ભલામણ કરે છે કે, એક વર્ષની અંદરના બાળકને કબજીયત રહેતી હોય; અને ખાન-

પાનથી તે કબજીયતમાં સુધારો ન થતો હોય તો, હથેળીને તેલ લગાવીને હથેળીવડે પેટ ઉપર હલકી ચંપી કરવી. આ હથેળી નાભિ—(ડુંટીની) આસપાસ ગોળાકારે કરવી. બાર હલકો દેવો; અને ખાસકરીને તે બાર (right iliac) જમણા નળના પ્રદેશમાંજ દેવો. આવી દરેક ચંપી ૫ મિનિટ કરતાં વધારે વાર કરવી નહિ અને સવારમાંજ કરવી. એક વરસની ઉમ્મર પછીના બાળકોને ચંપી કરવી હોય; ત્યારે મોટા આંતરડાંના રસ્તા ઉપર જમણીથી ડાબી બાજુ તરફ હાથનાં આંગળાંના છેડાવતી ચોળવું.

ડૉ. હમેટ હોલ્ટ:—એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે, માતાના ધાવણની ગેરહાજરીમાં બનાવટી ખોરાક અથવા ગાયના દુધથી ઉછરનારાં બાળકોમાં વારંવાર કબજીયતની ફરીયાદ જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ તે ખોરાકમાં ચરબી (fat) સંબંધી તંગીનું છે. તન્દુરસ્ત બાળકોના ઝાડામાં મોટું તત્ત્વ ચરબીનું છે, અને આ તેનો પુરાવો છે કે, બાળકોના ખોરાકમાં ચરબીનું વિશેષ તત્ત્વ હોવું જોઇએ. બાળકોના ખોરાકમાંનું વધારાનું ચરબીનું તત્ત્વ આંતરડાને ગતિમાં રાખવાનું કામ કરે છે. ગાયના દુધ કરતાં માતાના ધાવણમાં ચરબીનું પ્રમાણ વિશેષ છે, અને જ્યારે ગાયનું દુધ પાણી મેળવીને આપવામાં આવે છે, ત્યારે તો ચરબીનું પ્રમાણ ઉલટું ઘણું ઓછું થાય છે. બનાવટી ખોરાકમાં (ગાયના દુધ વગેરેમાં) સેંકડે ૪ થી ૫ ટકા ચરબીનાં તત્ત્વના વધારવાથી ડૉ. હોલ્ટ કહે છે તેમ કબજીયત ભાગ્યેજ થાય છે. કબજીયતનો અટકાવ કરવામાં " શેરડીના શાકરની " કે " મીલ્ક શુગર નામની " વિશેષ અસર માલમ પડતી નથી; પણ " માલ્ટેડ ફુડમાં " " માલ્ટોઝના " શાકરપણાને લઇને કબજો ઓછો કરવાનો ગુણ છે. ડૉક્ટર ચાબ કહે છે કે, આ ચંપી મોટાં આંતરડાંની ગતિઅનુસાર કરવી જોઇએ; એટલે જમણા નળ તરફથી ડાબા નળ તરફ. જે કબજીયતમાં ઝાડાનો મોટો સખત ગડ્ડો આવતો હોય; તેમાં આ ચંપી બહુ અસરકારક માલમ પડેલી છે.



અજીરણ—Indigestion.

૧—અજીરણ થાય છે તેની ચેતવણી. આપણા શરીરમાં દરેકે દરેક દુઃખોને જન્મ આપનાર આજકાલ અજીરણજ છે. હરેક દુઃખની શરૂઆત અજીરણથીજ થાય છે. જો અજીરણ અમુક બાળકને કે મોટા મનુષ્યને થાય છે તો પહેલા તેના મોંહમાંથી ખરાબ વાસજ નીકળે છે.

વારેઘડીએ ઓડકાર આવે છે. આંખો સુજી આવે છે, ને લગાર આગ બળે છે, શરીર ભારી થાય છે, આળસ આવે છે, જીવ બેચેનજ રહે છે. આ પહેલી શરૂઆત છે ત્યાર પછી દુઃખ ઉભરી આવે છે.

૨—અજીરણ કેમ થાય છે. (૧) ઝાડો નિયમસર ન થવાથી. (૨) કોઇપણ કારણે પુરતી પીશાબ ન થવાથી. (૩) પાણી ગમે ત્યારે ને, ઇચ્છા કરતાં વધુ પીવાથી. (૪) ગમે તે ચીજો ગમે તેમ ખાવાથી. (૫) નિયમિત નહી જમ્યાથી. (૬) વગર ભુખે, ને ઠંડુ ખાવાથી વગેરે.

૩—અજીરણ થવાના થોડાંક કારણો—કફ યા વાયુથી ખાધેલું નીચે જતું નથી; યા ઉપર પણ આવતું નથી ને કોઠામાં પડી રહે છે, તેથી ને શરીર ને મનની બેચેની, ઉજાગરો, પીતના દર્દોથી, અનિયમિત રીતે ને ગમે તે ખાવાથી, જમીને તુરત સુઇ જવાથી, યા અમુક પાણીથી પણ થાય છે.

૪—અજીરણ માટે સંપુર્ણ સમજણ—અજીરણનું દર્દ અનેકોને સાધારણ છે તે વિસ્તારથી અત્રે જણાવું છું કે તેથી બાળકોને માટે તેમજ મોટા માણસોને પણ જ્ઞાન ને વધુ વિગતો મળે.

૫—જેને આપણે કોઠો કહીએ છીએ તેને અવાસ્થાને—કોઠો એટલે ખોરાકની કોઠી સમજવી. ખાધેલો ખોરાક શરીરમાં જે જે ઠેકાણે થઇને પસાર થાય છે અને પસાર થતાં થતાં તે દરેક ઠેકાણે તે ખોરાકના ઉપર પાચનક્રિયા પણ થાય છે, તે સર્વને કોઠો નામ આપીએ તો અપાય લોકોમાં પણ કોઠો શબ્દ વપરાય છે. શરીરમાં જેટલો બગાડો થાય છે, તે બધા બગાડાનું મૂળ સ્થાન આ કોઠો છે, એવો કયો રોગ કે જેનો સંબંધ પાચનક્રિયા સાથે કે પચન કરનારા અવયવ સાથે ન હોય? પચનક્રિયાનાં પ્રત્યક્ષ અને સર્વ સાધારણ દર્દોનોજ અત્રે સમાવેશ કરશું.

પણ કોઠો બગડયાનાં લક્ષણો આપતા પહેલાં કોઠો શુદ્ધ હોવાનાં લક્ષણોનો કાંઇક ખ્યાલ આપવો જરૂરનો છે. ' કાંઇક ખ્યાલ આપવો, ' તેનું કારણ એ છે કે, એવા શુદ્ધ કોઠાનો આપણને પરિચય કે અનુભવ નથી. મને લખનારને જાતિ અનુભવ નથી કે, શુદ્ધ કોઠો કેવો હોય? અને તમો સૌ વાંચનારાઓને ખબર નથી. કે, શુદ્ધ કોઠો કેવો હોય? તમને આ વિચારથી નવાઇ લાગશે; પણ તેમાં નવાઇ પામવા જેવું કશું નથી. લાખમાં નહિ; પણ કરોડમાં પણ એક માણસ એવો નહિ હોય કે, જેનો કોઠો સર્વાંશે શુદ્ધ હોય. ઓછો વધતો દોષબિગાડ—બધાંનાં કોઠામાં

હોય છે. એટલાં માટે જાતિ અનુભવ વિના જે કહેવું તે કાંઇક ખ્યાલ કે કલ્પના જેવું હોય. ઘણું કરીને દુધ પીનારાં બાળકોનો કોઠો મોટી ઉમરનાં માણસો કરતાં થોડા દોષવાળો હોય છે, પણ તે આધાર માતાના શુદ્ધ કે અશુદ્ધ ધાવણ ઉપર છે, અને તદન શુદ્ધ ધાવણ કોઇકજ માતાને હશે. આ વાતનો એક પુરાવો એ છે કે, બાળકોના મળ મોટાં માણસોના મળ જેવો ગંધવાળો હોતો નથી. આ ઉપરથી એવા સાર ઉપર પણ આવી શકાય કે, તદન શુદ્ધ કોઠાવાળાના મળમાં દુર્ગંધ બિલકુલ હોવી ન જોઇએ. અરે, એટલુંજ નહિ, પણ માણસનો મળ અને પરસેવો પોતાના તેમજ પારકાના મગજને કે નાકને કંટાળો આપે એવો ન હોવો જોઇએ. એથી આગળ વધીને એમ પણ કહી શકાય કે, જો માણસનો કોઠો સર્વ વાતે સંપૂર્ણ શુદ્ધ હોય તો તેનાં મળ મૂત્ર અને પરસેવામાંથી એક પ્રકારની સુંદર સુવાસ નીકળવી જોઇએ. શુદ્ધ કોઠાવાળાના શરીરમાં એક પણ વિકાર કે રોગ નહીં હોવો જોઇએ, એ કહેવાની તો કાંઈ જરૂરજ નથી. પણ લાખમાં કે કરોડમાં એક પણ માણસ છાતી ઠોકીને કહી શકશે કે મને કાંઇ રોગ નથી, મારો કોઠો સંપૂર્ણ શુદ્ધ છે? નહિ. એક પણ માણસ કહી શકશે નહિ.

કોઠો શુદ્ધ હોવાનો કે બગડવાનો આધાર ખોરાકની જાત તથા ખોરાકના જથા ઉપર છે, અને ખોરાક જાતમાં તેમજ જથામાં માણસોએ પોતાનો કુદરતી રસ્તો મુકી દીધેલો હોવાથીજ તેમના કોઠા-તેમની પચન ક્રિયાનાં સ્થાન ઓછાં વધતાં વિકારવાળાં હોય છે.

આજે અત્રે કોઠો બગડયાનાં કારણો ને શું શું નિશાનીઓ છે, તેનો વિચાર અને તેનું વર્ણન કરવું છે. તે વર્ણન કરતાં પહેલાં, કોઠામાં કયા કયા મુખ્ય અવયવો તથા બીજા નાના અવયવો આવે છે, તે પ્રથમ જાણી લેવાની જરૂર છે.

અન્ન મોંમા મુકીએ ત્યાંથી તે છેવટ તેનો મળ થઇને નીચેની બારી ગુદા રસ્તે બહાર આવે, તે આખા રસ્તાનું નામ કોઠો પાડવો. તે લાંબા કોઠામાં મુખ્ય સ્થાન અને તેના અનુસધાનમાં અવયવો નિચે પ્રમાણે છે.—

મુખ્યસ્થાન—મોં, હોજરી, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાં.

નાહનાં સ્થાન-મોંમાં—જીભ, દાંત, દાંતના પારા, તાળવું, કાકડો, સ્વરનળી વગેરે. **હોજરીમાં**—હોજરી અને તેની નીચે નળી ઉતરી તેમાં. અહણી છે. **નાનાં આંતરડાંનાં** ગુંચળાં છે, તેના આપણે વિભાગ કરતા

નથી. મોટાં આંતરડાંમાં બે આંતરડાંનો સંધિ, જમણું ચઢતું મોટું આંતરડું, જમણે પડખેથી ડાબે પડખે આડું પડેલું મોટું આંતરડું (કાળજાંને લગતું,) નીચે ઉતરતું ડાબું મોટું આંતરડું, સહરો, અને ગુદાની બારી.

આ શિવાય કલેજાંનો પણ પચનક્રિયા સાથે સંબંધ છે. તે એ કે, કલેજામાં પચન રસ-પિત્ત-પેદા થઇને આંતરડાંમાં ઉતરે છે, અને તે પિત્ત આંતરડાંની પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. કલેજું બગડે: તો તેથી પણ પાચનક્રિયા નબળી પડે છે.

અત્રે જાણવા જેવી વાત એ છે કે, કોઠાની એટલે પાચન કરનારા અવયવોની ક્રિયામાં બીગાડો થાય; એટલે પ્રથમ તો, તે તે અવયવો અથવા પાસેના અવયવો બગડે છે, અને તે પછી છેવટના અવયવોમાં પણ બીગાડો થાય છે. કે જે બીગાડા સામાન્ય લોકો પાચનના બીગાડા તરીકે ઓળખતા નથી. ડાક્ટરોનું પણ ત્યાં ધ્યાન પહોંચતું નથી. દાખલા તરીકે ચામડીના વિકારો-વિસ્ફોટક, ગડગુમડ, આંખ ઉઠવી, માથું દુખવું, કાકડો વધવો, દાંત બગડવા, વગેરે. આ બધાં દરદો પાચનક્રિયાના કારણો વગેરેથી થયલાં જણાવે છે.

૬-અજીરણના ઉપાઓ—આ નિચલા દેશી ઉપાઓ ખાસ આપેલા છે કે તેથી અનેકો સંતોષ વચ્ચે અજમાવી શકે.

(૧) પીપર, સુંઠ, મરી, નાગર વેલના સુકા પાન (એ ન મળે તો લીલા) ૨ તોલા તજ, કાગદી એલચી, ઇંદરજવ, એ દરેક ચીજો એકેક તોલો લઇ તેમાં ૭ તોલા શાતવીણની છાળ નાંખીને મીકસ કરવું-ને તે ચૂરણ જેવું બનાવીને દરરોજ સવારે ને સાંજે ાા તોલો લઇ ા તોલો ખરી શાકર સાથે બે વાર ૧૫ દીવસો સુધી થંડા પાણીમાં ફાંકવુ-(૨) હીંગ, અમલ વેતસ, મરી, શુંઠ, લીલીપીપર, જવખાર-સબળુ એકેક તોલા લઇ ઉપર આપકાજ મેળવી ૧૫ દિવસો સુધી સવાર ને સાંજે ા તોલો ખાવું-(૩) હીમજને લવંગ ાા-ાા તોલો બંને લેવા ને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું-નવટાંક રહે ત્યારે ઉતારવું પછી કપડાંથી ગાળીને તે પાણી થોડુક લઇ અંદર ૧ વાળ ઔષધ નાંખીને દીવસના એકવાર ૪થી ૫ દીવસ થોડુક પીવું.

બચ્ચાંને થતો—

અતિસાર.

CHRONIC DIARRHŒA IN CHILDREN.

એ વિષે માબાપોને-સમજણો-ને થોડીક વધુ સુચણાઓ વગેરે.

અતિસાર અને સંધરણી આજકાલ મુંબઇ બલકે હિંદમાં નાના બાળકોમાં બહુ કારણે ચાલુજ છે, પણ અજ્ઞાન માબાપ એ દર્દ પારખી શકતા નથી, તે કેમ થાય છે તેનું કારણ યા નિશાનીની મુદ્દે સમજણુજ નથી તેથી પુરતી માવજત વગર એજ દર્દથી પુષ્કળ બાળકો મરણ પામે છે, માટે લગાર તેની સમજણ ખુલ્લી રીતે આ પુસ્તકમાં આપવાની હું ફરજ સમજુ છું,-આ વિગતો બાળકો તેમજ મોટી ઉમરના માણસો માટે એક સરખીજ ઉપયોગી છે માટે દરેક કોમ યા પ્રજાને એનો અભિયાસ કરવા માટે આગ્રહ કરીશ તો ખોટું નથી.

બચ્ચાંમાં અતિસાર થવાનું મોટું કારણ તેનો ફેરબદલ થતો ખોરાક છે. બચ્ચાંને થોડી મુદત સુધી માતાના દુધ સિવાએ બીજો કાંઇ પણ ખોરાક આપવો નુકશાનકારક છે; જ્યારે દુધ સિવાએ અથવા દુધ તદન બંધ કરીને બીજો ખોરાક આપવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે અંજાણપણે ખોરાકની બરાબર માવજત થતી નથી અને તેથી બચ્ચાંને ખોરાક જરપત થતો નથી, અને તે આંતરડાં ઉપર ખરાબ અસર કરે છે. ઘણી વેલા માતાને દુધ નહી હોવાથી બચ્ચાંને જાનવરોના દુધ ઉપર અથવા હાથના બનાવેલા ખોરાક ઉપર જનમથીજ ઉધારવું પડે છે; એવાં બચ્ચાં કદાચજ ઉધરી શકે છે; બચું તવાતું જાયે છે. અને જન્મયાની વખતે જેટલું વજનમાં અથવા કદમાં લાગે છે તેથી પણ ઓછું થઇ જાય છે. જ્યારે આઠમે નવમે મહીને બચ્ચાંને દુધ સિવાએ બીજો ખોરાક આપવામાં આવે છે, ત્યારે તે ખોરાક ઘણી વેલા બચ્ચાંને તદન નાલાયેક હોય છે; મા બાપ કેટલી વેળા બચ્ચાંને પોતાના ખોરાકમાંથી ખવડાવે છે અને તેથી ખોરાક જરપત થઇ શકતો નથી, અને આંતરડાં ખુજવાયે છે. પણ સઉથી ધાસ્તી ભરેલો વખત જ્યારે બચાંને માએના થાનથી છોડવવામાં આવે છે ત્યારે હોયે છે. મા બાપ જાણતાં અથવા સમજતાં નથી કે કયો ખોરાક બચાંને કોવતવાલો છે, અને પોતાને જે માફક આવે તે બચાંને પણ આપવો જોઇયે એ વિચારથી પોતાને વાસ્તે બનાવેલો ખોરાક આપે છે અને તેથી નુકસાની થાયે છે, વલી માતા

બચ્ચાં ઉપર હેત રાખીને થાનથી તે વખતમાં છેાડવતાં નથી પણ ધવાડીયા કરે છે. એથી એવું બને છે કે બચ્ચાંને પુરતેા કેાવતવાલેા ખેારાક મલી શકતેા નથી કાંયેકે એ વખતે માએનું દુધ બચ્ચાંની ગરજ પુરી પાડવાને અશકત છે, બચ્ચું નાકુવત થઇ જાયે છે, કેાઠેા નબલેા પડે છે અને એ પછી જયારે બીજો ખેારાક આપવામાં આવે છે ત્યારે આંતરડાં ખુજવાયા વગર રેહેતાં નથી. વળી કેટલીક વેલા રાખેલી ધવાડનારીઓથી મેાટી પીડા થઇ પડે છે; તેઓનું દુધ કેટલી વેલા બચ્ચાંને પુરૂં પડતું નથી અને તેઓ બચ્ચાંને હ. રૂસે બીજો ખેારાક આપે છે અને તેથી આંતરડાંને નુકસાની થાયે છે. એ સઘળાં કારણેા વારેઘડીએ જોવામાં આવે છે અને જો માબાપ સંભાળ લે નહી તેા બચ્ચાંના આંતરડાંમાં મરજ પેદા થાયે તેમાં નવાઇ જેવું કાંઇ નથી.

પણ એ સિવાએ ખરાબ ગલીચ હવાથી, પુષ્કળ બચ્ચાંને સાથે એક ઓરડામાં સુવરાવ્યાથી, અંધારા ઓરડાઓમાં રાખીયાથી, અને તેઓને ગલીચ હાલતમાં મેલાં કપડાંમાં રાખીયાથી એ દર્દ પેદા થઇ આવે છે. બીજું સાધારણ કારણ બચ્ચાં ઉપર થેાડી હવાની અસર થવા દીધામાં હેાયે છે. ઘણાં બચ્ચાંના હાથ પગ અને પેટ ઉઘાડું રાખવામાં આવે છે અને તેઓ ઉપર હવાની અસર થયાથી પેટનેા મરજ લાગુ પડે છે. જે બચ્ચાંને પેટ આવતાં હેાયે તેઓના હાથ પગ વારેઘડીએ થંડા માલમ પડે છે અને જયારે તેઓને કપડાંથી ગરમ રાખવામાં આવે છે તારે પેટનેા મરજ નરમ પડતેા જણાયે છે;

બચ્ચાંને એકદમ દર્દ થઇ આવતું નથી, પણ વારે ઘડીએ સેહેજ નીશાણીઓ ઉપરથી બેમાલમ વધીયા કરે છે અને જયારે બચ્ચું તવાતું જાયે છે ત્યારે કેટલી વેલા માબાપેાને બચ્ચાંની જતન અને દવા કરવાને સુજ પડે છે. પહેલાં દાહડામાં એક બે પેટ આવે છે અને તે ખરેખર બેહજમીના હેાયે છે. ઝાડાને રસતે દુધ અને કાંજી વગર પચવે પસાર થાયે છે અને ઝાડેા સફેદ દહી જેવેા અને ખાટેા વાસ મારતેા હેાય છે; એ વેલા ખેારાક બીગડી ગયાથી પેટમાં દુ:ખે છે અને ઝાડેા પસાર કરતી વેલા બચું કાંસે છે; કેાઇ વેલા ઝાહડામાં લેાહીની જારી જેવી દેખાયે છે; પણ વારેઘડીએ માબાપ તેથી બેધામ રેહે છે, તેઓ એમ સમજે છે કે બચ્ચાંને જરા દુધ જેરીયું નથી અને તેનેા ઉપાયે લેવાને બદલે તેને બેદરકારપણાથી ભુલી જાયે છે. એમ કરતાં આસતે આસતે પેટ વધારે આવે છે, અને જે પેહેલાં ઝાડેા ઘટ હેાયે છે તેને બદલે પતલેા થતેા જાયે છે; તેનેા રંગ પણ એક સરખેા રેહેતેા નથી, કેાઇ વખત ઝાડેા પતલેા ભુરા રંગનાં પાણી જેવેા, કેાઇ વેલા ઘટ મતેાડાં જેવેા હેાયે છે; વારેઘડીએ

તેમાં સીંમત અને લોહીની જારી હે યે છે, અને વાસ મારે છે. એ દર્દમાં જે મેાટેા ભુલાવેા આપે છે તે બચ્ચાંની ભુખ છે; બચ્ચું સઘળો ખેારાક હમેશાંની પેઠે લે છે. બીજો ભુલાવેા એ થાયે છે કે બચ્ચું એક બે દહાડે સારી પેઠે લાગે છે, જાણે કે કાંઈ હતુંજ નહી અને વલી પાછી આગલી હાલત થઇ આવે છે એ પ્રમાણે એક બે મહીના લગી ચાલીયા કરે છે; પણ એટલામાં બચ્ચું પીલાતું જાયે છે, ચામડીનેા રંગ ફીકેા પડે છે, ચામડી ખબરાયેલી અને સુકાયેલી લાગે છે; આંખમાં ખાડા પડે છે, અને સુસત થતું જાયે છે. કેટલી વેળા લાકડાંની મીસાલે પડી રહે છે. એ વખતે પણ ભુખ સારી રહે છે, અને તરેહવાર નહી માફક આવે એવેા ખેારાક ખાવાને હેાંસ કરે છે, પણ સઘળેા ખેારાક ખાધેા તેવેાજ વગર જરપત થવે ઝાડામાં પસાર જઇ જાય છે. આસ્તે આસ્તે જેમ પેટ વધારે આવે છે, તેમ બચ્ચું વધારે લેવાતું જાય છે. ચામડી કરચલી વળીને હાડકાં દેખાય છે, ગાલમાં ખાડા પડે છે, અને બુઢા માણસના જેવેા અવતાર થઇ જાય છે. જ્યારે દર્દ અટકતું નથી; ત્યારે પેટ રાત દીવસ મળીને ૧૦–૧૫–૨૦ અથવા વધારે આવે છે. પેટ વાસ મારતાં સાબનાં પાણી જેવાં, કેટલી વેળા ભુરા રંગના, કેટલી વેળા લીલાં આવે છે. પેટમાં ઘણું હેારમાય છે. ઝાડેા આવતી વેળા બચ્ચું ઘણું કાંસે છે, અમાન બાહેર નીકળી આવે છે, અને પેટ ફુલીને ઢેાલ જેવું થઇ આવે છે, કેાઇ વેળા ચીમળાયલું અને નરમ હેાય છે, પણ દાબતાં પેટમાં ગજરાટ માલમ પડે છે. એ વેલા ખચીતજ જાણવું કે આંતરડા સરી ગયેલાં છે; એટલે તેમાં ચાંદાં પડીયાં છે. આમતે આસતે તે વધારે ખરાબ હાલતમાં આવતું જાયે છે અને ઘણી વેલા વગર જગુારે મરણ નીપજે છે. કેટલી વેલા વચમાં બીજાં દર્દો ગલ્લેબેા કરે છે અને તેથી જલદીથી મરણ થાયે છે. કેાઇ વેલા પેટ તદન બંધ થઇ જાયે છે, પણ તે કાંઇ સારી નિશાણી નથી; કાંયેકે ખરાબ ઝાડેા આંતરડાંમાં રહી જઇને વધારે નુકાસાની કરે છે.

બચ્ચું સુધરવા ઉપર આવીયું છે તે કયારે જાણવું કે જ્યારે પેટ પીલા રંગના થાયે અને વગર જરપત થયેલા ખેારાકને બદલે ખરેા ઝાડેા પસાર થાયે; અથવા સુસ્ત બચ્ચું આસતે આસતે હુશીયારી અને ચાલાકી પકડે, પેટમાં હેારમાયે ત્યારે રડે, અને રડે, તારે આંસું પડે તારે તેા ખચીતથી જાણવું કે હજુ બચ્ચું સુધરી શકશે.

બચાંના ખેારાક વિષે બરાબર સમજ નહી હેાવાથી વારેઘડીએ એ દર્દજ થઈ આવે છે, એટલા માટે જરૂર છે કે દરેક મા બાપે એવાં બચ્ચાંના

ખોરાક વિષેની સમજ રાખવી જોઇયે. બચ્ચાંને માફક આવતો ખોરાક કયો છે? તેને ક્યારે કેટલી વખત અને કેવી હાલતમાં આપવો, બચ્ચાંને દુધ સિવાએ બીજો ખોરાક શું આપવો અને ક્યારે આપવો, બચ્ચાંને થાનથી ક્યારે છોડવવું, એ સઘળી બીના લક્ષમાં રાખવી એટલું જાણવું બસ છે કે, બચ્ચાંને દુધ શિવાય બીજો ખોરાક આપતી વેળા ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

બચ્ચાંને અને તેમાં નબળાં બચ્ચાંને હમેશાં ગરમ રાખવું. જો પગ ઉઘાડા રહે છે, તો સરદી પકડી આવીને પેટ છુટી જાય છે. ઘણી વેળા માલમ પડશે કે, બચ્ચું પેટમાં દુખારો થયાથી રડયાં કરે છે. તપાસ કરતાં પગ ઠંડા ઉઘાડા માલમ પડશે. જો તરત પગને ગરમ કીધા હોય; તો પેટનો દુખારો પણ તરત નરમ પડી જશે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે, કેટલી વેળા દવા કરતાં માવજત વધારે ફાયદો કરે છે, તેમાં પેટ ઉપર ફલાનેલનો એવડો પાટો વીટાળી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. જે બચ્ચાંને પેટ આવતાં હોય તેને તો એ પાટો રાખવાની ચોકસ જરૂર છે. વલી થંડી હવામાં યા બચ્ચાંને બાહેર ખોલ્લી હવામાં ફેરવવું નહી, તેમાં સરદ હવા અને ધુમસ હોયે તારે તો કદી પણ લેઇ જવું નહી. જે બચ્ચાંને પેટ આવતાં હોયે છે તેઓને હવાના ફેરબદલ થવાથી તેઓ ઉપર સારી અથવા માઠી અસર થાયે છે. જો હવા ખુશ સુકી હોય છે તો પેટ બંધ થઇ જાયે છે અને જો તે થંડી અને સરદ થાયે છે, તો પેટ પાછાં આવે છે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે બચ્ચાંને હવામાં બાહેર લેઇ જતી વખતે કેટલી સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. એટલા ઉપરથી વલી એમ નહી સમજવું કે બચ્ચાંને ઘરમાં રાખવું. ઓરડામાં ચોખી હવા આવવાની જરૂર છે પણ સંભાલ રાખવી કે જ્યાં બચ્ચું સુતું હોય ત્યાં પવનનો ઝપાટો આવે નહી. જો બચ્ચું જરા મોટું હોયેતો તેને ઓરડામાં થોડું ઘણું ફેરવીને કસરત આપવી જરૂર છે. જે બચ્ચાંને વારેઘડીએ સરદીથી પેટ આવી જવાની ટેવ પડી હોયે તો તેઓને સહવારે ઉઠતાંને વાર સરકો અને થંડાં પાણીના સરખા ભાગ મેલવીને અથવા એક ભાગ સરકો અને એક ભાગ કોલોન-વાટરના લેઇ તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખીને પેટ અને છાતી ઉપર વાદલાંએ કરીને ચોપડવું એથી બચ્ચાંને જલદીથી સરદીની અસર થશે નહી.

જ્યારે પેટનો મરજ લાગુ પડીયો હોયે, ત્યારે હવાની સંભાલ ઘણી રાખવી અને તરત પેટ ઉપર ફલાનેલનો પાટો બાંધવો અને પગે મોજા પહેરાવવાં. પેટ આવીયા પછી સફાઈ ઘણી રાખવી; સદરા આગલની જગા

અછી રીતે સુકવેલી રાખવી. ખરાબ થયેલાં બોરતીયાં તરત ઓરડામાંથી કાઢી નાખવાં અને ધોયા વગર ફરીથી વાપરવાં નહી; બીછાનું ખરાબ થાયે નહી તેની સંભાલ રાખવી; એટલા માટે બીછાના ઉપર ઓઇલિકલોથ પાંથરવું અને તે ઉપર બોરતીયાં મુકવાં. ઘણી વેલા જોવામાં આવે છે કે ઝાડો બીછાના ઉપર થાયે છે, તે માત્ર ધોઇ નાખવામાં આવે છે અને તેની ઉપર બોરતીયાં મુકીને બચાંને સુવાડેછે. એ રીત ઘણીજ ધીકારવા જોગ અને નુકસાનકારક છે. બચાંનું બીછાનું ખરાબ થયું નહી હોય તો પણ દરરોજ એક વખત વખાતું રાખવાની જરૂર છે. સફાઇ જેવી માવજત બીજી કાઈ પણ નથી અને એ ચીજમાં ખાંમી રાખીયાથી સઘળી બીજી માવજત નકામી જાયે છે. એ સિવાએ બચાંને દહાડામાં બે વખત ફુકાં પાણીમાં બેસાડીને આંગ સાફ કરવાની ઘણી જરૂર છે. ઘણા લોકો બચું આજારી પડીયું એટલે તેને નહવાડવું ઘાસતી ભરેલું સમજે છે અને તેને વગર આંગ ધોવે દાહાડાના દાહાડા રેહેવા દે છે; એમાં પણ તેઓ મોટી ભુલ કરે છે. જો બચાંને સંભાલથી નહવાડીયું હોય, એટલે પાણીમાં બેસાડીને આંગ ધોયુ હોયે તો કાંઇ પણ અડચણ થતી નથી, પણ ઓર ફાયેદો થાયે છે; ચામડી ઉપરની ગલીચી દુર થાયે છે અને દર્દનું જોર વધતું નથી. જે બચાંને પેટ આવતાં હોયે તેની ચામડી ઉપરથી પસીનો ખોલાસાથી જાયે એવી રીતે કપડાં નાખવાની જરૂર છે, કાયે કે તેમ કીધાથી પેટ બંધ થાયે છે.

બીજી જરૂરની માવજત તેના ખોરાક વિષે છે. બચું ગમે તે ખાવા માંગે તે કદીપણ આપવું નહી. બચાંને ખાવા ગમે છે તેથી તે ખોરાક જરપત પણ થઇ શકે એ વિચાર ભુલભરેલો છે. એટલા માટે જરપત થઇ શકે એવા ખોરાક શિવાય બીજો કાંઇપણ આપવો નહી. જો, બચ્ચાંને તરત છોડવ્યું હોય તો, પાછું ધવાડવા માંડવું; અથવા ધવાડનારી રાખવી. જો બચ્ચું થાન લેવા ના પાડે: તો પછી તેને દુધમાં તેટલુંજ ચુનાનું પાણી નામીને બરાબર ચોકસ વખતે દહાડામાં ચાર પાંચ અથવા છ વખત પાવું. ઘણી વેળા ગાયનું દુધ માફક આવતું નથી; અને દુધ જરપત થયા વગર નીકળી પડે છે, એ વેળા દુધ બંધ કરી નાખવું; અને તેને બદલે હલકો મટનનો શેરવો અથવા હલવાનના શેરવામાં જવનું પાણી સરખે ભાગે મેળવીને આપવું.

એક બીજી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. બચ્ચાંને પુસ્કળ પાણી પીવા દેવું નહી; કેમકે લે વરત લોહીમાં પસાર થઇને ઝાડાને રસ્તે બાહેર પડે છે,

અને તેથી ઝાડે જવાની હાજત વધે છે. એટલા માટે પાણી વારેઘડીએ પણ થોડું આપવું.

દોઢ વર્ષનાં બચ્ચાંને માટે ૨૪ કલાકમાં આ નિચે જણાવીયા પ્રમાણે બરાબર વખતે ખોરાક આપ્યાથી ઘણો ફાયેદો થાયે છે.

૧ લું. સહવારના ૭-૮ વાગતે—લીબીગનો બચ્ચાંનો ખોરાક એક ચમચી લેઇને બે ઔંસ દુધ અને બે ઔંસ જવના પાણી સાથે પીગલાવીને પાવું.

૨ જું. ૧૧ કલાકે—એક રતલ મટનનો એક પેંટ પાણીમાં હલકો શેરવો બનાવીને માત્ર ૬ ઔંસ રેહે તે પ્રમાણે ઉકાળીને આપવું.

૩ જું. ૨-૩ કલાકે—તાજી છાસ ૬ ઔંસમાં એક ચમચી મલાઇ મેલવીને પાવું.

૪ થું. ૫-૬ કલાકે—એક ઇંડાંની દાળને એક ચમચો તજના પાણીમાં ખુબ હીલવવી, તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવી અને તેમાં ૧૫ ટીપાં બ્રાંડીના નાખવાં અને સગળું પાઇ દેવું.

૫ મું. ૮-૯ વાગતે—સહવારના પહેલા ખોરાકની મીસાલે આપવું.

એ પ્રમાણે ચાલીયાથી ઘણો ફાયદો જલદીથી થાયે છે.

પેહેલાં દર રાત્રે બચ્ચાંને કુકા પાણીમાં બેસાડવું અને જો નબલું ઘણું થયું હોયે તો તેમાં થોડી રાઇ નાંખવી. પેટને હલકે હાથે મસલીયાથી ઘણો ફાયેદો થાયે છે. જો પેટમાં દર્દ થાયે તો હાથ અને પગ હલવેથી મસલવા. જો બચ્ચું ઘણું પીલાયું હોયે તો કાડલીવરનું તેલ થોડું લેઇને આખા બદને મસળવું. જો એથી પેટ વધુ આવે તો મુકી દેવું અને પાછું બદન ને કોરું મસલવું. જો પેટ દાબીયાથી દર્દ માલમ પડે તો અરધી રાઇ અને અરધો અલસીનો આટો ભેલી તેની પોલટીસ બનાવીને છાતીની ઉપર મુકવી, પેટ ઉપર મુકવી નહી; પેટ ઉપર માત્ર સેહેતી અલસીની પોલટીસ મુકી રાખવી અને વખતે બદલીયા કરવી.

જો બચ્ચું ઘણું નબલું થતું જાયે તો ૫-૧૦ ટીપાં પેલ બ્રાંડી અથવા ૧૦-૨૦ ટીપાં પેલ જુનો શેરીવાઇનના દુધ સાથે મેલવીને દાહાડામાં ૩-૪ અથવા ૬ વખત અથવા દર કલાકે આપીયા જવું.

એ ઉપરાંત બીજા ઘણાંક ઉપાયો છે પણ અજ્ઞાન માતા સમજી ન શકે માટેજ રજુ કરેલા નથી.



બાળકોને થતો અતિસારનો ઝાડો, (શંઘરણી.)

DIARRHŒA.

૧—બાળકને થતો અતિસાર નામનો ઝાડાનો રોગ-તેને શરૂઆત-સમજણ અને વનસ્પતિના જાણીતાં ઉપાયો.—આ રોગ બાળકને લાગુ પડે છે ત્યારે ઝાડા સાથે બાળકના પેટમાં અમળાટ (colic) થાય છે. થોડો તાપ આવે છે ને બાળક બેચેન જેવુ લાગે છે. આવા ઝાડા લાલ રંગના ને ખાટા વાસના હોય છે ને પાછળથી તે પેરો પાટળા પાણી જેવાજ લીલા હોય છે. આવા બાળકોને સરદીથી દુરજ રાખવુ. આંગમાં ગરમ કપડાંઓ રાખવા જો અપચો (Indigestion) જેવું લાગે તો શરૂઆતમાંજ એરંડીયું આપી તે દુર કરવો ને જો બાળક મોટું હોય ને ખોરાક લઇ શકતુ હોય તો ખોરાક બીલકુલ નહિ આપવો ને દુધ પાતળુ કરીને આપવુ યાતો ૪થા ભાગે તેમાં લાઇમ (Lime water) મેળાને આપવુ. અનાજ વગેરેની ખોરાકી આપવી નહિ. કોઇ વખત ઉલ્ટી પણ થાય છે ને કોલેરા જેવુંજ લાગે છે ને દરરોજના ૧૦ થી ૧૫ પેરો ઉપરા સાપરી આવે છે. ને રંગે.બી જુદા જુદાજ હોય છે. આવી વખતે જેમ બને તેમ ખુલ્લુને ચોખી હવામાંજ બાળકને રાખવું તેને ઓડવવું નહિ ને જો બાળક બહુજ નબળુ પડતુ જાય તો ડોકટરને પુછી જરાક બ્રાંડી આપવો. દુધથી જો વોમીટ કરે તો બારલીનું પાણી આપવું. પેટ ઉપર ગરમ કપડુ હંમેશા રાખવુ. હાથ પગો ગરમ રાખવા (સુંઠ કે અજમાની ભુકી ઘસીને ગરમ રાખવા) જો ઘરની આસપાસ આવો રોગ બીજા બાળકને હોય તો તેના સમાગમમાં બાળકને લાવવુ નહિ.

૨—બાળકને લાગુ પડતો અતિસાર તેના થોડાંક કારણો. બચ્ચાંઓને અતીસાર લાગુ પડવાના ઘણા કારણો છે. ગેરવાજબી રીતે ખોરાક આપવો, અતીશય ગરમ હવા, ગરમીમાંથી ઠંડી ને ઠંડીમાંથી ગરમીના હવામાં થતા ઓચીંતા ફેરફારો, બગડેલુ દુધ, કમ પોષણ મળવું, અજીર્ણના જુના રોગો, ગલપચાં સુઝવા, બરડાનાં કાંઠા ગળાઇ જઇને તાવદાન હાલત થવી, ગદળુ પાણી, આસપાસના સુખ શાંતીને નહીં બેસતા આવે એવા સંજોગો, અને Saprophytic દરદ ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓથી થતી ક્રીયા વીગેરે મુખ્ય કારણો જણાય છે. ખાસ ઉનાળામાં થતો કહેવાતો અતીસાર

બીજી રૂતુઓમાં લાગુ પડતા અતીસારથી કાંઇ ખાસ્યતે જુદો તો નથીજ. સીવાય કે તે વધી તીક્ષણ થતો, ને તે વળી જલદીથી કાબુમાં ન આવતો જણાય છે. તેને માટે અટકાવના ઉપાય સુચવવા અગાઉ તેને નીચલા વર્ગમાં વહેંચી નાખવો ઠીક થઇ પડશેઃ—

આંતરડાને લગતું જુનું કે તીક્ષણ અજીર્ણ–વાસ મારતા, બડબડી આવતા પેટનુ ઉડનો અતીસાર; જે તીક્ષણ, જુનો કે પછી ઓછી વેદના કરનારો અથવા તો મરડાના રૂપનો હલકા કોલેરારૂપી સ્વરૂપવાળો.

(૧) પહેલા આંતરડાંના અજીર્ણનો અતીસાર સરવે સાદા રૂપનો ને જરા જેટલાં કે પછી બીલકુલ તાવ વગરનો તેમ થવાના કારણોમાં દુધ હજમ ન થતા ખોટકાના આધારે બંધાવું, ચીકાશ અથવા તો સ્પર્ચ ને ખોડવાળા તત્વોથી કરીને ફર્યાદને ઉત્પન્ન થવાનું કારણ મળવું.

(૨) ઉબાણુવાસ મારતા પેટમાં Saprophytic જંતુઓની ક્રીયા થતી હોય છે.

(૩) મરડાના રોગપર આવી પડેલો અતીસારમાં Shega Bacillus મુખ્ય કામ કરે છે. એ ઉપરાંત તેમાં Bacillus pyocyaneus, streptococci and staphylococci જણાય છે.

ઊનાળાની ઋતુ શરૂ થતાંજ બચ્ચાંનું રોગની સામે થવાનું સાધારણ કોવત કેટલુંક નરમ પડેલું લાગે છે. એ વખતે બચ્ચાંનો જઠરસ (Gastric Juice) તેમજ Pencreatic Juice ઓછાં પ્રમાણમાં જરતો જણાય છે. આને સબબે બચ્ચાંઓને નાનાં પ્રમાણમાંજ ખોરાક હજમ થઇ શકે છે, અને એ કારણો આંતરડાં ભરાઇ રહેતા ઓરણુને જાત જાતના જંતુઓ લાગુ પડે છે. એટલા માટે બચ્ચાંઓ જઠરસ અથવા પાચન કરનારા રસનું જેટલાં પ્રમાણમાં જરવું થતું હોય છે, તે પ્રમાણને અનુસરીને બચ્ચાંના ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું કામ ઘણું વાજબી જણાય છે. જે બચ્ચાંઓને વાસ મારતાં પેટ આવતાં હોય; તેઓનાં આંતરડાં રેચ (જુલાબ) લાવનારી દવાઇઓથી સાફ કરવાથી એવા ઉડતા રોગમાં ઘણો ફાયદો મેળવાશે. વળી બચ્ચાંના કપડાં અને સુખશાંતી નિયમો જાળવવાનું કામ એ તબકે ડહાપણભર્યું છે. ઘણી ગરમ ઋતુ દરમ્યાન બચ્ચાંને હલકા કપડાં પહેરાવવા; અને બને એટલા ઘરમાંજ રાખવા; પણ જો, ઘરની બાહેર ઠંડી ને છાંયાવાળી જગ્યા હોય; તોજ ત્યાં જવા દેવાં.

૩—અતિસાર શંઘરણીના ઝાડાના રોગના થોડાંક વનસ્પ-

તિના ઉપાયો.—આ રોગવાળાને અન્ન જરતુજ નથી. જરા ખાધુ કે ઝાડે જવું પડે છે. પેટ મોટું થાય છે, દુઃખ થાય છે, શરીર ને હાથપગો અશક્ત રહે છે. તે માટે જે વનસ્પતિના ઘણાંક ઉપાયો છે, તે નીચે પ્રમાણે રજુ કરેલા છે:—

ઉપાય ૧ લો—શંખ ભસમ પાંચ વાલ, સીંધવ, ૫ વાલ એ બંનેને ભેગા વાટીને ૦॥ તોલો મધ લેવું; તે સાથે મેળવીને ૭ થી ૮ દીવસ સુધી ચાટવું. ચાવલ ને છાશ શિવાય બીજું કશું ખાવું નહી.

ઉપાય ૨ જો—રાંનગાંજો—ચીકણા મૂળ બેલકાચલી, સુંઠ, ધાણા એ ૧–૧ તોલો લેવું; ને સઘળું ખોખરૂં કુટી નાખવું. તે ૧ શેર પાણી નાંખીને ખુબ ઉકાળવું. ને નવટાંક પાણી રહે; ત્યારે ઠંડું પાડીને કપડાંથી ગાળી નાંખવું. સવારે તે પાણી પીવું; ને તેના કુંચા ઉકાળીને સાંજે પીવા. એમ ૭ થી ૮ દીવસ સુધી કરવું.

ઉપાય ૩ જો—હીમજ, કોઠનો ગલ, સુંઠ, ધાવડીના ફુલ, કડું, રસાંજન, ઇંદરજવ, નાગરમોથ, સફેદ અતીવીશની કળી, ઇંદરજવનાઝાડની છાલ, પદમકાષ્ટ, મોરવેલ, સીખડ, પાડમૂળ, ટેટુમુળ, ગલો, આ બધી દવાં ૧–૧ તોલો લઇને ખોખરાં છુંદી નાખવા. ને ચુલે ૧ શેર પાણી નાંખીને ઉકાળવું. નવટાંક પાણી રહે; ત્યારે ઉતારી કપડાંએ ગાળી નાંખવાં· સોજું પાણી સવારે પીવું, ને કુંચા પાછા ઉકાળી સાંજે પીવું. ૭ થી ૮ દીવસ સુધી ચ.લુ રાખવું. ચોખા ને છાશ શિવાય બીજું કશું ખાવુંપીવું નહી.

(એ ઉપરાંત જો દર્દીને ખાધેલું નપચે ઓચીતો ઝાડો થયા કરે, હાથ પગ ને શરીર અસક્ત થાય શરીરમાં ગોટલા બંધાય ને પેટમાં સુળ થાય ત્યારે અતીસાર થયલો જાણવો આ માટે વન્સપતિના નિચલા ઉપાય જાણીતાં છે તે મોટી ઉમરે પુગેલા માણસ માટે છે, નાના બાળકને તેમાનો ૪થો જથ્થો આપવો.)

ઉપાય ૪ થો.—કરંજના ઝાડની છાળ લીંડીપીપર—સુંઠ, પીપળામુળ, ધાણા, હીમજ, એ સઘળાં ૧–૧ તોલો લેવા ને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવા ને નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળીને સવાર સાંજ ૫ થી ૬ દીવસ પીવું.

ઉપાય ૫ મો—કાંટાગોખરૂ, કાંગ, ભોંયરીંગણી, એ ત્રણે ચીજો ૧–૧ તોલો લઇ ખોખરૂ કુટીને પાણી ૧ શેર નાંખી—નવટાંક રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળી નાખવું—સવાર ને સાંજ ૫ થી ૬ દીવસ બે વાર પીવું.—

ઉપાય ૬ ઠો—સુંઠ, બરમીનોપાલો, હીંગ, હીમજ, ઇંદરજવ,

એ સઘળુ ૧-૧ તોલો લેવું ને સર્વને ખોખરાં કુટીને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું નવટાંક રહે ત્યારે ઉતારીને કપડાંમાંથી ગાળી કાઢવું તેમાં મધ ૦ાા તોલો નાંખી પીવું એ રીતોથી દરરોજ બે વાર ૭ થી ૮ દીવસ સુધી પીવું.

ઉપાય ૭ મો—ઘોડાજવ, ધાણા, વાવડીંગ, બીલીનાફળનો ગળ, જાયફળ-એ સઘળી ચીજો ૧-૧ તોલો લેવી-છુંદીને ખોખરા કરવા ને ૧ શેર પાણી નાંખી ઉકાળવું ને નવટાંક રહે એટલે ઉતારીને કપડાંથી ગાળીને સવાર સાંજ ૫ થી ૬ દીવસ સુધી પીવું.

ઉપાય ૮ મો—સહદેવીનું મુળ ૦ાા તોલો રાત્રીએ સુતી વખતે કમરે બાંધવું.

ઉપાય ૯ મો.—નવટાંક દુધમાં બોરડીની છાલ અરધો તોલો લઇ ઘસીને પાવી. ૩ થી ૪ દીવસ સુધી આ દીવસમાં બે વાર પાવું.

ઉપાય ૧૦ મો.—દાદમનીછાલ,-ઈંદરજવનાઝાડનામૂળની છાલ બે તોલા ૧ શેર પાણીમાં નાંખી તે ઉકાળો ને નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને કપડાંથી ગાળી નાંખવું ને સવાર સાંજ મળી બે વાર ૩-થી ૪ દીવસ પીવું.

ઉપાય ૧૧ મો—એરંડાના પાંદડાનો રસ ૧ તોલો કાઢવો,-ને સેકેલી સુઠ ૦ા તોલો લઇ તેમાં ઘસવી ને દીવસમાં ૩ વાર જ્યાં સુધી પેટ બંધ થાય ત્યાં સુધી પાવું. બાળક માટે ઉમરના પ્રમાણમાં લેવું, એ ઉપરાંત બીજા ઘણાંક ઉપાયો છે પણ આ સહેલા ને સાદા છે તેજ રજુ કરેલા છે.—

બાળકોને આવતુ ગોવરૂ. Measels.

ગોવરૂ યાને સહીયડ તો બાળકને સાધારણ રોગ છે. બે ચાર વર્ષમાં નાનપણે યા તો મોટી ઉમરે પણ એ રોગ થાય છે. બાળકમાં એ રોગ બહુ ઝડપી રીતે ફેલાય છે કાંકે એ ઉડતો રોગ છે માટે બહુજ સંભાળ જે ઘરમાં એકથી વધુ બાળકો હોય ત્યાં લેવી બહુજ સારી છે. આ રોગમાં જો પુરતી બરદાસ લીધી હોય તો બહુજ સહેલથી એ રોગ દફે થાય છે. પણ એ વિષેની કશીબી સમજણ આજકાળની અજ્ઞાનને દરેક રીતથી ફેશનમાંજ સમય પસાર કરતી છોકરવત માતાઓને નથી. અફસોસ ઉત્પન્ન કરે એવું તો એજ છે કે ભવિષ્યની મોતા થનારી ૧૬ થી ૨૦ વર્ષની છોકરીઓને આજકાળ સ્કુળમાં નાચવાની કુદવાની-ગાયણની વગેરેની તાલીમ અપાય છે. અને કોમ પરકોમમાં જાહેર રીતે નાટકના તખ્તા ઉપર તેઓ ઉકમાઇથી પોતાનો કુમળ શરીર મરડી મોરીને દેખાડી સુંદ્યા

છે. આવી તાલીમ આપનાર સ્કુલના સુકાણીઓ યા તો કરતાકારવતાઓ એથી શું ફળ નિપજાવી શકયા છે? યાતો ભવિષ્યની આવી માતાઓને શું ફાયદો કરી શકયા છે? આ કરતા હવે દરેક સ્કુલોમાંજ એવી તાલીમ મળવી જોઇએ કે તેથી એક ઉમરે આવેલી છોકરી પોતે પોતાના બાળકનુ ભવિષ્ય પોતેજ સુધારે ને બનાવે એતુંજ "બાળ ઉછેર" નું જ્ઞાન સ્કુલમાંજ સંપાદન કરવુંજ જોઇએ છે.

અને સ્કુલ ચલાવનારે હવે એવીજ ઉપ્યોગી તાલીમ દર અઠવાડીએ એક વાર પણ સ્કુલમાં ખાસ આપવીજ જોઇએ કે તેથી તુરતની માતા થયલી ને થનારી, પોતે બીજાની મદદનગર વગર ગભરાતે પોતાની .ને બાળકની પુરતી જતન લઇ શકે ને ભવિષ્યની એક ઉપ્યોગી કુશળતા ધરાનારી માતા થાય,—જો આવી સંપૂર્ણ તાલીમ દરેક માતા ધરાવી શક્તિ હતે તો આજકાળ જે રીતે નિર્દોષ બાળકનો કચડઘાણ નિકળે છે તે કાંઇક વાતે કમતી થતે ને ઓલાદ આબાદ થતે, પણ આવા ખરા જ્ઞાનની ગેરહાજરીથી પારસીકોમ મધ્યે ઘણાંક કુટુંબોમાં ડૉકટરનો પગ પેસારો ખુલ્લી રીતેજ ચાલુ છે. તેનું મુખ્ય કારણ માતાઓની અજ્ઞાનતાજ છે. ઘણીક માતાઓ આજસુધી પોતાના બાળકોને કમળો, ગોવરૂ, કે નાના આકારે થયલા સહીયદ વગેરે પારખી શકતા નથી; તેથીજ રોગ શરૂઆતમાજ ભયંકર રીતે વધે છે. ત્યારેજ પછી ઉપાય માટે કાળજી લેવાય છે. આ માટેજ મેં એવા રોગો યા દર્દો ખાસ વિસ્તારીનેજ અનેક ભાગે ખુલ્લી રીતેજ વર્ણવ્યા છે, કે તેનો અભ્યાસ દરેક ઉમરે આવેલી સ્ત્રીઓને કરવા માટે અરજ કરૂં છું કે તેથી આજે નહી; પણ વર્ષે બે વર્ષે કે પાંચ વર્ષેબી આ જ્ઞાન પોતાના યા કુટુંબના કોઇપણ બાળક માટે ઉપયોગી નીવડી શકશે.

બાળકને ગોવરાંની છાંટ દેખાયા આગમજ પહેલાં તેને તાવ આવે છે. આંખો લાલ થઈ આવેછે, સળેખમ અને જરા ઠાસો થાય છે. એ પ્રમાણે ત્રણ દહાડા લગી રહે છે. ચોથે દહાડે ઘણુંકરીને સાંજરે મ્હોડાં અને ગળાં ઉપર લાલ છાંટ જાણે મચ્છરના ડખથી થઈ હોય તેવી જણાય છે. બીજે દહાડે સહવારના પહોરમાં આખું અંગ છાંટથી ભરાઇ ગયલું દેખાય છે, એ વખતે તાવનું જોર જરા નરમ પડે છે, કોઇ વેળા તાવનું જોર વધે છે. એ પ્રમાણે ત્રણ દીવસ લગી આંગ છાંટથી ભરાયા કરે છે, અને જોસ ઉપર આવે છે. પહેલાં છાંટ છુંટી છુંટી હોય છે, પછી સાથે મળીને અરધા ચાનની મીસાલે, અથવા ઘોડાની નાલની મીસાલે પુષ્કળ ચકરડાં નજરે આવે છે. તાવ આવ્યા પછી સાતમે દહાડે અથવા

છાંટ દેખાયા પછી ત્રીજે દહાડે એ છાંટનું જોર નરમ પડવા માંડે છે. લાલાશ કમતર થાય છે, અને છોલતાં થવા માંડે છે. એ ત્રણ દહાડમાં છોલનાં નીકળી જઇને અંગ અસલની મીસાલે સાર માલમ પડે છે. છોલતાં નીકળતી વખતે ચામડી ઉપર ઘણો ખુજવાટ થાય છે, તે સાથે તાવ તદ્દન નીકળી જાય છે. પણ જરા ઠાંસો તથા સળેખમ રહી જાય છે, તે પાંચ સાત દહાડામાં નાબુદ થાય છે.

ગોવરા અને સહીયેડમાં મોટો ફરક તેઓની છાંતમા છે. પેહેલાં તેઓ પરખાઇ શકાતાં નથી, પણ જ્યાં છાંતની સાથે લાલ આંખ, સરકમ અને ઠાંસો હોયે ત્યારે ખચીતથી જાણવું કે ગોવરૂં આવશે. સહીયેડની છાંત એ ત્રણ દીવસમાં પાણીથી ભરાવા માંડે છે પણ ગોવરાની છાંત માત્ર જરા મોટી થઇને તેવીજ રેહે છે, તેમાં કાંઇ પણ પાણી ભરાતું નથી.

ગોવરાના દર્દનો રંગ સહીયેડ કરતા જરા થોડો ભુરો છે. ગોવરાંમાંથી બચવાને ઘણી આશા રહે છે કે જે સહીયેડના રોગમાં નથી. તો પણ ગોવરાંથી પુષ્કળ મરણો થાયે છે. ઘણી વેલા તાપનું જોર ઘણું રેહે છે અને ભેજાં ઉપર તેની અસર થઇને મરણ નિપજે છે. ગોવરાંની છાંત પુષ્કળ હોયે તો તેની કાંઇ પણ ચીંતા નથી; જેમ વધારે છાત તેમ જલદીથી રોગ નિકળી જવાની આશા રેહે છે. સહીયેડમાં તેમ નથી, તે રોગમાં જેમ ઘણા દાણા તેમ વધારે ધાસતી ભરેલો છે. ગોવરાંની છાત જો બરાબર બાહેર નીકલી આવતી નથી અથવા જો આવીને બેસી જાયે છે અથવા નાબુદ થઇ જાયે છે તો તે ઘણું ધાસતી ભરેલું છે. જો છાત લાલ હોવાને બદલે કાળી માલમ પડે અથવા લાલ દેખાઇને તેનો રંગ કાળાસ ઉપર આવતો જાયે તો તે પણ ઘણું ધાસ્તીભરેલુ છે અને એ બેઉ કારણોથી પુષ્કળ મરણો નીપજે છે. ગોવરાના રોગમાં જે ઘણા મરણો નીપજે છે, તેની સાથે જે ઠાંસો હોય છે, તે વધીને ફેફસાનુ દર્દ પેદા કરીને નુકશાની કરે છે. તેથીજ છે પહેલાંથીજ ઠાંસો ખરાબ હોય છે, અને ગોવરૂં હજુ તો સુકાય નહી, તેટલામાં મરણ નીપજે છે. ઘણી વેળા ગોવરૂં નરમ પડી રહ્યા પછી ઠાંસો ચાલુ રહે છે અને તે વધી પડીને મરણ નિપજે છે, એ ઉપરથી માલમ પડશે કે, ગોવરાંમાં એકથી વધારે બાબદની બીહીક રાખવી પડે છે. વખતસર ગોવરૂં નીકળી ગયા પછી ઠાંસો ખરાબ હોય છે તો તેથી મરણ નીપજે છે.

ગોવરૂં બચ્ચામા વરત લાગુ પડે છે, બરજુવાની પછી એ રોગ જલદીથી લાગુ પડી શકતો નથી; તોપણ માણસની જીંદગીમાં એ રોગ એક્ વખત પણ આવ્યા વગર રહેતો નથી.

સળીયડની મીસાલે એ રોગ આવતોજ અટકાવવાનો કાંઈપણ ઈલાજ માલમ પડયો નથી. જેવું માલમ પડે છે કે, ગોવરાંનુંજ દર્દ લાગુ પડયું એટલે મોટી સંભાળ રાખવી કે, બદન ઉપર ઠંડો પવન લાગે નહીં. એટલા માટે ઓરડો સહેજ ગરમ રહે એવી ગોઠવણ કરવી; પણ કદી પણ બારી બારણાં પણ બંધ કરીને એમ કરવા નહીં. બીછાના આગળની બારીઓ બંધ રાખવી; અને ઓરડામાં પવન ફરતો રહે; એ પ્રમાણે બંદોબસ્ત કરવો. આંખ ઉપર ઘણો ઉજાસ પડવા દેવો નહીં. એટલા માટે બારી બારણાં ઉપર જાળી કરવત નાખવી. ઘણું ઠંડું પાણી પાવું નહીં. ખોરાકમાં—કાંજી, દુધ શિવાય બીજું કાંઈપણ આપવું નહીં. એ રોગમાં ઘણી વેળા પહેલાંથી પેટ આવે છે. એટલા માટે કદીપણ કાંઇ જાતનો જુલાબ આપવો નહીં. જો, પેટ કબજ હોય; તો હલકો " રેઇબારબ " નો જુલાબ આપવો. ગરદન અને છાતી ફલાનેલથી ઢાંકેલી રાખવી. કોઇ કોઇ વેળા છાંટ કાળી મારી જાય છે, અથવા તદન ઉડી જાય છે. એ વખતે તરત સહેવાઈ ય એવા ગરમ પાણીમાં બેસાડવું; અને પગના તળીયાં અને હાથની ી ઉપર રાઇ મારવી. એ વખતે ડાકટરની મદદની ઘણી જરૂર છે. રોગમાં ઠાંસો ઘણી ધાસ્તી ભરેલો છે, અને તેને માટે ડાકટરની દવા કરવાને પળવાર પણ ચુકવું નહીં. આપણા લોકો એમ વિચારે છે કે, ગોવરાંમાં ડાકટરની કાંઇ અગત નથી; તે વીચાર ભુલભરેલો છે, માટે બાળકના ડાકટરની ખાસ સલાહ લેવી.



બાળકોને આવતા—

સળીયડ-Small Pox.

સળીયડનો રોગ આખી દુન્યામાં જાણીતો છે તેમજ બહુજ જુંના કાળથી તેની દુન્યામાં જુદા જુદા શેહેરોમાં ઉત્પનતિ થયલી છે ને લાખો માણસોના ભોગો લીધેલા છે તે તવારીખ ઉપરથી માલમ પડે છે. આ રોગ ઇ. સ. ૬૪૨ માં હિંદમાં શરૂ થયલો માલમ પડેલો છે. આ રોગ બહુજ "ચેપી" માને હડતોજ છે. જ્યારથી એ રોગની શરૂઆત થઇ ત્યારથી તેના ચોમડાઓ સાર થાય ત્યાં સુધી તે બીજા અનેકોને હવા મારફતે, પરસેવા, કપડાં પીછાં, બીછાના વગેરે મારફતે સાધારણ માણસમાં એ રોગ ઝડપી-

રીતે ફેલાય છે. એવું જણાય છે કે મનુષ્યની જીંદગીમાં એ રોગનો એક હુમલો થાય છે. ને જેની દેહ ગરમ હોય છે, તેને માટે એ રોગ ખાસ્તી બરેલો છે. ઘણીક વખતે એ રોગ સ્ત્રીને થાય છે ને જો તે સ્ત્રી ગર્ભવાળી હોય છે તો તેના બાળકને ગર્ભમાં પણ એ રોગ થાય છે. બાળકને એકવાર મોટા સહીયડ આવી જાય પછી કદાચજ આવે છે. બાળકને ધવડાવનાર સ્ત્રીને જો સહીયડની અસર હોય તો તે ધાવનાર બાળકને પણ થાય છે.

સહીયડનું જોર દશથી બાર દીવસો સુધી બહુ હોય છે ને તેની શરૂઆત શરીરમાં પણ ૧૦ થી ૧૫ દીવસો અગાઉથીજ થાય છે, તે સમય બાળક નબળુ થાય છે, ખાતુ નથી, સુસ્ત રહે છે. નખાઇ જાય છે, ઉંઘતું નથી, શરૂઆતમાં તેને તાવ રહે છે, ત્યાં સુધી સ્થિતિની પુરતી સંભાળ લેવી જોઇએ છે. ઘણીક વખતે તાવ એકદમ આવે છે. તે વખતે બાળક નાનું હોય; યા મ્હોટું. તોપણ તેનાં હાડકાં દુઃખે છે. પેટમાં ખાડા પડે છે, છીપી આગળ દુઃખારો થાય છે, ઉલટી થાય છે, ચક્કર આવે છે, એવી નિશાનીઓ થાય છે. મોટાં માણસોને પણ એમજ થાય છે, ને તાવમાં બડબડાટ વધુ રહેશે. ઘણુંખરૂં તાવ આવી ગયા પછી બે દીવસે સહીયડ દેખાશે. તે ઘણુંખરૂં પહેલાં કપાળ ઉપર, પોંચા ઉપર ને પછી શરીરના બીજા ભાગો ઉપર દેખાશે; ને ત્રણ દીવસમાં આખું શરીર ભરાઇ જશે. જો, શરૂઆતમાં નરમ હશે; તો આ વખત ૧૦ ડીગ્રી. યા તેથી બી વધુ તાવ આવશે. પછી જેમ સહીયડ મોટા થતા જશે તેમ તાવનું જોર નરમ પડશે. પહેલાં સહીયડ જે દેખાય છે, તેનું કદ ટાંચણીનાં માથાં જેટલુંજ નાનું હોય છે તે ચંચળ અનુભવી માતા હોય છે તો પીછાણે છે. પાંચ દીવસ પછી એ દાણા ખુલ્લીરીતે દખાય છે, છઠ્ઠે દીવસે મ્હોમાંથી થુંક ઘણું નીકળે છે, ગળું સુઝી આવે છે, ઘાંટો બેસી જાય છે, અને ગળવામાં હરકત પડે છે. કેટલીકએક વખત આંખના પોપચાં અને છોકરા છોકરીની ગુપ્ત ઇંદ્રિયો ઉપર ઘણા સહીયડ દેખાય છે. આઠમે દહાડે સહીયડના દાણાના મધ્યમાં જે ખાડા જેવું માલમ પડતું હતું; તે જતું રહે છે, અને દાણા ભરાઉ મ્હોટા દેખાય છે, અને તેમાં પાણી જેવા પ્રવાહીને બદલે પરૂ થાવે છે. એ વખતે કેટલાકોનું મ્હોં સુઝી આવે છે, તથા આંખનાં પોપચાં એટલાં તો ચઢી આવે છે કે, આંખ ઉઘાડી શકાતી નથી. મ્હોડામાં, નાકમાં, અને ગળામાં પણ સહીયડ દેખાય છે. આઠમે અથવા નવમે દહાડે તેઓ બરાબર ભરાય રહે છે, અને દાણાની મધ્યમાં કાળે

કાંઇ દેખાય છે. પછી મ્હોંપરથી સોજો ઉતરતો જાય છે, ને હાથપગપર ચડતો જાય છે, અને તાવ પણ ચડી આવે છે. આ વખત પછી દાણા ફુટીજાય છે, ને ધીમે ધીમે સુકાઇ જઇ ચોપડા વળવા લાગે છે, અને તેઓ થોડા વખતમાં ખરી જાય છે, ને તે જગોપર કાળું ચાઠું પડે છે તે ઘણા દહાડા રહે છે પછી ધીમે ધીમે હાથ પગનો સોજો જતો રેહે છે, અને આસરે સત્તરમે દિવસે સહીયડથી ફારક થાય છે. આ સહીયડની કેટલીક જાતિયો છે, ને તે તેની જાતી પ્રમાણે થોડા અથવા ઘણા જોરમાં આવે છે; પણ તે વિષે લખવાથી અંહીં લંબાઇ જાય માટે લખ્યું નથી.

જેઓને સ્વભાવિક રીતે સહીયડ નીકળે છે, ને જેઓ સહીયડ કાહાડવા દેતા નથી તેઓમાં ૩૯૬માં ૧૫૭ જીવનો નાશ થાય છે. ને જેને ગૌશીતળા કાહાડયા હોય અને તેને પાછા મ્હોટાં સહીયડ આવ્યા હોય તેમાં ૨૯૮માં ૩૧નાં મૃત્યુ થાય છે. આ ઉપરથી જણાશે કે, સ્વભાવિક રીતે સહીયડ આવે છે તેમાં ગૌશીતળા આવ્યા પછી સહીયડ નીકળે છે તેના કરતાં ચોગણાં મૃત્યુ વધારે થાય છે, એ માટે સર્વે લોકોએ ગૌશીતળા કાહાડવાનો ઉપાય હરેક રીતે કામમાં લાવવો. એ તેઓને ઘણુંજ અવશ્યનું છે; કેમકે એથી હજારો જાનનો નાશ થતો અટકે છે.

સ્વભાવિક રીતે સહીયડ આવે છે તેમાં કહી ઉમરે સહીયડ આવેથી વધારે મૃત્યુ થાય છે તે આ નિચેના કોઠા ઉપરથી સાફ માલુમ પડશે.

જન્મથી પાંચ વર્ષની ઉંમરનામાં. સેંકડે ૪૨ મૃત્યુ થાય છે.

૫–૧૦ વર્ષનામાં	,,	૨૪	,,
૧૦–૧૫ ,,	,,	૧૯	,,
૧૫–૨૦ ,,	,,	૨૪	,,
૨૦–૩૦ ,,	,,	૩૪	,,
૩૦–૪૦ ,,	,,	૪૬½	,,
૪૦–૫૦ ,,	,,	૫૮	,,
૫૦ થી ઉપરમાં	,,	૭૮	,,

સહીયડની આવજાત.

તાવ આવ્યો હોય ત્યારે ખોરાક થોડો ને લેમોનેડ પીવો, શરીરને ખુલ્લી હવામાં રાખવું. પેટ કબજ હોય તો કોઇ ડાકટર પાસેથી જુલાબ લેવો, નબળાઇ થાય તો શક્તિ આવવાની, તથા ઊંઘ ઇત્યાદિથી બેચેની હોય તો, કંઇ તેહની દવા ડાકટર આપશે. આંખ સુજી આવે છે, ગળામાં દર્દ થવેથી ગળવામાં હરકત પડે છે, ઉલટી થાય છે, પેટના ખાડા આગળ દુખે

છે. આ કે સેાના ઇલાજ માટે તમારા ડાક્ટરથી વાકેફ થવું. કોઇ વખતે પેટ છુટી જાય છે, કોઇ વખતે ખેંચતાણ થાય છે, તે માટે પણ તમારે ડાક્ટરની સલાહ તુરત લેવી. આપણા વેહેમી લેાકેાએ માનતાથી દૂર રેહેવું. માનતાથી કંઇ શરીરના રેાગમાં ઘટાડેા થાય એ વાત ઘણીજ અસંભવિત છે. કેટલાએક પારસી લેાકેા પણ અજ્ઞાની હિંદુઓની નકલ કરીને માનતા માને છે, ને પૂજા કરવા દેાડે છે; પણ તેમ કરવું છેાડી દેવું; ને એ અંધકારનેા હવે જેમ જલદી નિકાલ થાય તેમ કરવું; ને પેાતાનાં બાળકેાના અમુલ્ય જાન બચાવવા માટે શીખેલા ડાક્ટરેાની સલાહ લેવી, ને પૂજા પાટળી છેાડી દેવા એજ મારૂં કેહેવું છે; કેમકે એવા વ્હેમમાં ગિરફતાર રેહેવાથી બાળક મેાતના સપાટામાં આવ્યા વિના રેહેતું નથી. માથા ઉપર સહીયડ જણાવા હેાય તેા વાળ કાપી નાખવા; પણ સહીયડ કાકાને છેડવા નહીં એવા વ્હેમ રાખવા નહીં. કેટલીક બેવકુફ વ્હેમી સ્રીઓને સમજાવતાં ડાક્ટરેાને ઘણી મુસીબત પડે છે, ને વખતપર તે સ્રીઓ પેાતાની હઠથી અમુલ્ય જાનનેા નાશ કરે છે; માટે એવી સ્રીઓએ હવે સુધરવું જોઇયે.

જયારે આપણે કેાઈ તંદુરસ્ત બાળકને સહીયડ કાહાડીયે છીએ ત્યારે તેને બીજે દાહાડે જે જે ઠેકાણે સહીયડ કાહાડયા હેાય છે તે તે ઠેકાણે જરા ઉપસી આવેલું જણાય છે, તથા તેની આસપાસ જરા રતાસ દેખાય છે. પાંચમે દીવસે એક ગેાળ ફણગી દેખાય છે, અને તેની વચમાં જરા ખાડા જેવું દેખાય છે. આઠમે દાહાડે મેાતીના દાણા જેવું નજરે પડે છે તેમાં પાણી જેવી રસી ભરેલી હેાય છે. એ મેાતીના દાણા જેવા ઉપસેલા સહીયડ પેાલી રજકણેાનેા બનેલેા હેાય છે, ને તેમાંથી સહીયડનેા ચેપ નીકળે છે. આઠમે દીવસે જે મેાતી જેવેા દાણેા દેખાય છે તેમાંનેાજ રસ બીજાને મુકવાને કામ લાગે છે, ને તે દિવસ પછીનેા ચેપ કામ લાગતેા નથી.

અગીઆરમે દીવસે સહીયડ કરમાવા માંડે છે; ને તે જે અગાઉ મેાતીના દાણા જેવા દેખતા હતા તે ફાટેલા માલુમ પડે છે. બીજાં અઠ-વાડીયાની આખરે તે ઉપર કઠણ પેાપડેા બંધાઇ જાય છે, ને તે પેાપડેા એકવીશમે દાહાડે ખરી પડે છે. સહીયડ મુકેલી જગેા ઉપર ગેાળ દાગ પડી રેહે છે, અને તે કદી જતા નથી.

જયારે સહીયડ કાહાડે છે ત્યારે જરા સેહજ અંગ તપી આવે છે, ને આઠમે દિવસે બચ્ચું વધારે બેચેહેન રહે છે. પેટ કબજ રહે છે, ને ઉંઘ આવતી નથી. એ બધું વગર ઓસડે બે ત્રણ દાહાડામાં નરમ પડી જાય છે,

સહીયડ મુકવા માટે સાતમા તથા આઠમા દિવસનો ચેપ સારો માલુમ પડેલો છે. એ ચેપને એક ઝીણો ફ્સ મુકવાના નસ્તર પર લઇને હાથની ચામડીમાં ત્રણ અથવા ચાર ઠેકાણે થોડે થોડે અંતરે ભોંકે છે, અને એ ચેપ જ્યારે અંદર ચુંસાએ છે ત્યારે ત્યાં સહીયડ ઉપસે છે.

સને ૧૮૫૩ માં પાર્લમેંટે એવો કાયદો પસાર કીધો છે કે દરએક માબાપે પોતાના બાળકને જન્મયા પછી ચાર માસની અંદર સહીયડ કઢાવવા. હાલ તે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે; પણ જો બાળક તે વખતમા આજારી હોય તો તેને સારૂં થાય ત્યાં સુધી સહીયડ કઢાવવામાં ઢીલ કરવી જોઇએ.

જે બાળકને સહીયડ કહડાવ્યા પછી નીકળી આવે છે તેને બીજી વખતે કઢાવવાની જરૂર રહેતી નથી; પણ કેટલાંક બાળકોને તેમ ન બનવાથી ફરીથી કઢાવવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે હરેક ગામમાં સહીયડની વધારે ધાસ્તી હોય છે ત્યારે મ્હોટા મ્હોટા ડાકટરો પણ પોતે સહીયડ કઢાવે છે; કેમકે તેઓને ધાસ્તી લાગે છે કે, રખેને તેમને સહીયડથી ભોગવવું પડે. બાળકને બીજી વખત સહીયડ મુકાવ્યાથી કંઇ નુકસાન થતું નથી; પણ ઉલટું બાળકને મ્હોટા સહીયડના હુમલાથી મોકળું કરે છે. કોઇ વખત શીતળા કહાડયા પછી પણ મ્હોટા સહીયડ આવે છે, પણ તે સહીયડનું જોર શીતળા ન કઢાવેલાના જેવું નથી હોતું. સહીયડ ન કઢાવ્યાથી જેવી રીતે બદસુરતી ને ખોડખાપણ લાગવાની ધાસ્તી રહે છે, તેવી શીતળા મુકવાથી મુદ્દલ રહેતી નથી. સહીયડ મુકવ્યાથી કેટલો લાભ થાય છે તે જણાવવાને એટલુંજ કેહેવું બસ છે કે, સહીયડ કાહાડેલા શખસોમાં સેંકડે ત્રણ કે ચાર મરણ પામે છે, ને મ્હોટા સહીયડ સ્વભાવીક રીતે નીકળ્યાથી સેંકડે ૨૦ થી ૩૫ સુધી મરણ પામે છે.

માબાપે પોતાના બાળકને ચારથી તે છ મહિનાની વયની અંદર સહીયડ કઢાવવા જોઇયે. દાંત આવ્યાની કંઇ પણ નિશાનિ જણાયા આગમજ સહીયડ કઢાવવા, એ ઘણું સારૂં છે. જો તેઓ રેહેતા હોય તે જગોમાં ઘણા જણો સહીયડથી પીડાતા હોય તો તે વખતમાં બાલકને તુરત શીતળા કઢાવવા. જો બાળક તુરતજ જન્મેલું હોય તો તેને પણ આવી વખતે સહીયડ કઢાવવાને આચકો ખાવો નહીં. એક વાત યાદ રાખવી કે, બચ્ચું જો પૂર્ણ તંદુરસ્તીમાં હોય તો તેને સહીયડ કઢાવવા. જો બાળક કંઇ રોગ ભોગવતું હોય, અથવા તેને દાંત આવતા હોય, અથવા તેની તબીયત સારી હાલતમાં ન હોય, અથવા તેના અંગ ઉપર ચામડીનો મરજ

અથવા ચાઠાં દેખાતાં હોય, તો તેવાં બાળકોને ઘણીજ જરૂર સિવાય સહીયડ મુકાવવા નહીં.

જે બાળકના નીકળેલા સહીયડમાંથી બીજાં બાળકને સહીયડ કાહાડવાને ચેપ લૈયે છીએ તે બાળક ઘણું તંદુરસ્ત જોઇયે.

કેટલાંક બાળકોને સહીયડ કાઢીઆ પછી તે વખતે તેઓને તાવ વગેરે કંઇ દુઃખ ખમવું પડતું નથી, કદાચ જરા તાવ સાતમે અથવા આઠમે દહાડે જણાય છે. જો બાળકનાં પેટ કંઇ પણ રીતે કબજ હોય તો તેને જુલાબ માટે વેલાયતી એરંડીયું એક ટીસ્પુન ફુલ આપવું. છઠ્ઠા દીવસથી સહીયડનો દાણો ઘસાય અથવા દબાય નહીં, તેની ચિંતા ઘણી લેવી; પણ કોઇ વખતે એમ છોલઇ જાય ને આસપાસ ઘણું સુઝી આવે તો તે ઠેકાણે પાઉંનું પોટીસ બાંધવું.

કોઇ બાળકને સહીયડ કાહાડીયે છીયે તે નીકળી આવે છે, ને કોઇને નથી નીકળી આવતા એનું કારણ જુદી જુદી શરીરની ખાસીયત ઉપર રહેલું છે. કોઇ બાળકમાં ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી રસી સહીયડ કાહાડવામાં વાપરીયે છૈયે ને ઘણીજ મેહેનત લૈયે છૈયે તો પણ સહીયડ નીકળતા નથી; અને એ પ્રમાણે એક બે વાર ચિંતા લઈ કર્યાં પછી ફત્તેહ ન પામીયે તો વચમાં થોડા મહિના જવા દેવા, ને પછી સહીયડ પાછા કાહાડવા. માહીતગારી ઉપરથી માલુમ પડેલું છે કે, થોડા મહિના ગયા પછી શરીરની ખાસીયત બદલાય છે, ને તેથી સહીયડ નીકળી આવે છે. કેટલાંકના શરીર એવાં હોય છે કે, તેને સહીયડ કાહાડયા પછી નીકળતાજ નથી; ને કેટલાંક એવાં શરીર છે કે, તે ઉપર મ્હોટા સહીયડ પણ કદી હુમલો કરતા નથી.

સહીયડના દાગા માટે સાહુચેતી.

બાળકોના શરીર ઉપર હમેશાં કાંઇક કારણે સહીયડના ચાઠાંઓ રહી જાય છે ને મોહું તેથી ખરાબ થાય છે, સે માટે દરેક માતાએ જાણવું કે—જો બાળકને સહીયડ આવ્યા હોય તો તેના દાણાં બરાબર થાય ત્યાર પછીજ બહુજ સારી સોયથી ફોડીને હુંફાળા પાણીથી એ દાણાંઓ હમેશાં ધોયા કરવા, ને અંદર ઝેરી રસી એકઠી થવા ન દેવી. આ પ્રમાણે ધીરજથી કર્યાથી શરીર ઉપર દાધા નથી પડતા ને રૂઝ સારી રીતે થોડા વખતમાંજ આવે છે.

શીતળા SMALL POX ના થોડાંક દેશી ઉપાયો.

શીતળા આવ્યાથી અનેક દુઃખો માણસને થાયે છે, તાવ આવે છે, ને આખું શરીર અકરેસાર પકડે છે, નબળાઇ થાય છે, ખાવા પીવા ગમતું નથી. તેના ઉપાયો તરીકે દેશી ને ઘરમાં થઇ શકતા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

ઉપાય ૧ લો—આમોનો પાલો લઇ તેનો ૧ તોલો રસ કાઢીને પાવો; એથી એ રોગવાળા માણસને ઘણો ફાયદો થશે. બાળકને માટે ०। તોલો લેવો.

ઉપાય ૨ જો—લીલાં વાંસને અંગાર ઉપર બાળીને તેનો ધુમાડો લેવો. જો લીલો વાંસ ન મળે; તો સુકા વાંસની છાલ કાઢી તેનો ભુકો કરી તેનો ધુમાડો લે તો આરામ થશે; ને દુઃખ ઓછું થશે.

ઉપાય ૩ જો—કપાસીયાનો ભુકો કરી અંગારમાં નાંખીને તેનો ધુમાડો લેવાથી દુઃખ ઓછું થશે. જો ન ફાયદો થાય; તો કપાસીયાના બીજનો મગજ કાઢી તેને અંગાર ઉપર નાખી તેનો ધુંમાડો લેવાથી તુરત દર્દીને થોડોક ફાયદો થયલો જણાશે.

ઉપાય ૪ થો—ચીચોડાને ખાંડીને ભૂકો કરીને તેમાં ખાડેલી હળદર લેવી; ને તે દરેકમાંથી બેઆનીભાર લઇ પાણીમાં ફાકવી; આથી શીતળા નરમ પડે છે. આ દવા બેવાર દીવસમાં લેવી; ને બાળકને ०॥ જથ્થો આપવો.



મરડો-DYSENTERY.

કેમ થાય છે? શું કરવું? ને તેના ઉપાયો.

મરડો નાના બાળકોને અનેક રીતે નિયમમાં કારણોથી થાય છે. તે માટે તથા મોટા માણસો માટે આગળા અનેક દર્દો ઉપર જેમ વિસ્તારી-ને જણાવ્યુ છે તેમ લગાર સહેલ ભાષાથી વિગતેથી જણાવુ છું. મરડાની જતન જો શરૂઆતમાં ન લીધી તો તે થોડા દીવસમાંજ ભયંકર રૂપ લે છે. એ મરડો કેમ થાય છે? તેનુ કારણ શું? સાવજત ને ઉપાયો વગેરે ટુંકમાં મારા અભિયાસ પ્રમાણે નિચે મુજબ છે.—

મરડો (Dysentery) મોઢ રસ્તે ફોડી પડે યાને પેટ રસ્તે ફોડી

અને આમ પડે બા તો વારે ઘડીએ જરા જરા પેટ આવે તેની ઉપર લક્ષ તુરત ન અપાય તો બહુજ ભયંકર રૂપ લે છે. સર્વથી પહેલા પેઢુ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો ને બાળક ન્હાનુ હોય તો માત્ર ધાવણુ ઉપરજ ને લગાર મોટું હોય તો દુધ ઉપરજ રાખવુ ને થોડીક ફાકી આપવી ને જો આવી કાંઇબી નીશાની માલમ પડે તો શરૂઆતમાંજ એક ચમચી એરંડીઉ જોલાબ તરીકે પાઇ દેવું. જો મરડાથી શરૂઆતજ હશે તો તુરતજ ફાયદો માલમ પડશે.

માણસનાં આંતરડાં નાનાં અને મોટાં એવાં બે જાતના હોય છે. આંતરડાંની લંબાઇ નજદીક ૨૦ ફીટની હોય છે, અને તેઓ પેટમાં ઢીલા છે. મોટાં આંતરડાંની લંબાઇ ૬ ફીટની હોય છે, અને તે એકજ જગા ઉપર હોય છે. નાનાં આંતરડાંમાં ખોરાકનું પાચન થાય છે, મોટાંમાં ખોરાકનો કચરો, પીત્ત અને બીજી વસ્તુ આવીને પડે છે, અને તે બાહેર નાંખે છે. નાનાં અને મોટાં આંતરડાં વચ્ચે એક ઢાંકણુ આવે છે. તે એવી રીતે મુક્યું છે કે, નાનાં આંતરડાંમાંથી મોટાંમાં સઘળું પસાર થઇ શકે; પણ મોટાંમાંથી નાનાંમાં જવાને બની આવે નહીં. એ મોટાં આંતરડાં પેટમાં સઉથી ઉપર છે, અને તેની ઉપર હવાની અસર જલદીથી થઇ શકે છે. મોટાં આંતરડાંના અંદરના પડદામાં કેટલીએક બારીક ગાંઠો છે. જે લોહીમાંની કેટલીક નકામી વસ્તુ બાહેર કહાડે છે.

જ્યારે ન્હાનાં આતરડાં તરફ ખુજાવાવાથી લોહીનો જુસો થાયે છે, ત્યારે ઝાડો પેદા થાયે છે; પણ જ્યારે લોહીનો જુસો મોટાં આંતરડાં તરફ થાયે છે ત્યારે તે જુદીજ તરેહની નીશાણી બતલાવે છે, અને જ્યારે આપણે મરડો કરીને કહીયેછ તે પેદા થાયે છે.

મરડો બે રીતે સરૂ થાયે છે; કેટલીએક વેલા ઝાડો બે ત્રણ દીવસ લગી કબજ રેહે છે, વળી ઘણી વેળા પહેલાં બે ત્રણ દીવસ લગી પેટ આવે છે અને તે બેઉ ઉપરથી મરડો પેદા થઈ આવે છે. જ્યારે પેહેલાં પેટ કબજ રેહે છે, ત્યારે એક બે દીવસમાં વારે ઘડીએ ઝાડે ફરવાની તલબ થાયે છે, પણ જરા સેહેજ સીમત અને પાણી સિવાયે બીજું કાંઇ પડતું નથી. પેટ કુગાઇ આવે છે, પેટમાં ભાર લાગે છે, અને સફરો ખેંચાઇ જતો હોય તેમ લાગે છે. જો એટલામાં જુલાબ અથવા ઉપાયેથી ખોલાસેથી ઝાડો લાવવાની કોશેશ થતી નથી તો સીમત સાથે લોહી પડવા માંડે છે; ઝાડો દીવસ તથા રાત મલીને ૨૫–૩૦ અથવા તેથી પણ વધારે વખત લાગે છે, પણ લોહી અને સીમત સિવાએ બીજુ કાંઇ

પડતું નથી; સઘરો ચીમરાઇ જાયે છે. પેટમાં ઘણું દુખે છે અને ઘણુંજ કાંસણું પડે છે. તે એટલે સુધી કે, વાડા ઉપર અરધો કલાક લગી બેસી રહેવું પડે છે. એ વેળા તાન થઇ આવે છે, નાડી જોરમાં ચાલે છે, ભુખ મરી જાય છે, પેટ ફુગાઇને તણાઇ આવે છે, અને પુષ્કળ દુખારો ચાલે છે. જો એ વેળા પણ બરાબર ઉપાય થયો નહી; તોપછી, લોહી સાથે સીમતનો ગંધાતો વીસરો ઝાડો તથા પાણી પડે છે, ઉઠવાની શક્તી રહેતી નથી, તાવ સારો દીવસ-રાત રહે છે, નાડી નબળી અને ઘણી ઝડપથી ચાલે છે, અને રાતની વેળા લવારો-બકારો કરવા માંડે છે. એ વખત ઘણોજ ધાસ્તીભરેલો છે, અને કદાચજ એમાંથી બચાવ થાય છે.

વળી મરડો ઝાડાથી શરૂ થાય છે, બે ત્રણ દહાડા લગી પેટ આવ્યા કરે છે, પેટમાં અગન બળે છે, ભુખ જતી રહે છે અને જીભ સુમય છે, અને સહેજ તાવ પણ આવે છે. જો કે પેટ આવે છે, તોપણ જાણે અંદર હજુ પુષ્કળ હોય એ પ્રમાણે લાગે છે. પછી એકદમ ઝાડો પડતો બંધ થઇને માત્ર સીમત અથવા સીમત અને લોહી પડવા માંડે છે, અને તે પછી ઉપર જણાવ્યું: તે પ્રમાણે નિશાણીઓ માલમ પડે છે.

ઘણું કરીને, મરડો એવી ખરાબ હાલતમાં આવી જતો નથી. જ્યારે માવજત સારી નહીં હોતી; અને ઉપાયો જલદીથી લાગુ પડતા નથી, અને દર્દનું જોર વધુ હોય છે, અથવા માણસ ઘણો નબળો હોય છે, ત્યારે તેની સ્થીતિ ખરેખર ધાસ્તીભરેલી થઇ પડે છે.

૧ મરડો થવાનાં કારણો, અને તે ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે—મરડો થવાનાં કારણો જાણ્યાથી દર્દનો અટકાવ કરવાને બની આવે છે. મરડો ઘણું કરીને જ્યારે હવામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે પેદા થાય છે. ઘણા ગરીબ લોકો જમીન ઉપર વગર ઓઢણે અને વગર બીછાને ખોલી હવામાં સુએ છે, માટે તેઓમાં એ રોગ વારેઘડીએ માલમ પડે છે. એવી હાલતમાં લોહી મોટાં આંતરડાંમાં ધાઇ આવે છે, અને તરત મરડો પેદા કરે છે.

૨ મરડો પેદા થવાનું બીજું કારણ ખરાબ ખોરાક છે—ખાટાં, કાચાં, પાકી ગયલાં યા વાસી. ફળો અથવા તરકારી. જેમકે—કાકડી, ચીભડું, કોહોળું, અનીનાસ વગેરે ખાધાથી. ફુટના ડગીયા, અથવા બીજ ગલી ગયાથી; કાચો, અથવા ફુગાઇ ગયલો અનાજ, બાજારી જાનવરોનું ગોસ્ટ, અથવા વાસી ગોસ્ટ, કોહેલી માછલી, ડુક્કરનું ગોસ્ટ, કાચો પકાવેલો ખોરાક ખાધાથી;

ખાટો બીર, અથવા વાઇન પીધાથી તે આંતરડાંને ઉશ્કેરીને મરડો પેદા કરે છે. એજ રીતે જલદ જુલાબ, અથવા ખોરૂં એરંડીયુ લીધાથી મરડો થઇ આવે છે. આંતરડાંમાં કરમ હોવાથી પણ એજ રીતે મરડો પેદા થાય છે. વળી ઘણો દારૂ પીધાથી આંતરડાં અને તેનો રસ બીગડે છે, અને તેથી મરડો પેદા થાય છે.

૩ **મરડો પેદા થવાનું ત્રીજું કારણ આંતરડાંમાં કચરો એકઠો થઇ રહેવાનું છે**—ઘણાં જણને ઝાડાને અટકાવી રાખવાની આદત હોય છે. એ ઝાડો આંતરડાંમાં એકઠો થાય છે, તેથી આંતરડાં ફુલાય છે, તેથી તેઓનું કૌવત કમતી થાય છે, અને તે આંતરડાંને ખુજવીને મરડો પેદા કરે છે. અને જ્યાંસુધી જુલાબ અથવા બીજા ઉપાયોથી એ ઝાડો બાહેર કહાડવામાં નથી આવતો; ત્યાંસુધી મરડો અટકતો નથી. એ વેળા તાપ પણ આવે છે. અને જો બરાબર ધ્યાન આપ્યું નહીં હોય તો મરડાનો રોગ તાવ સાથે ગુંચવાવી નાંખવામાં આવે છે. ને મરડા કરતાં તાવ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે અને તેથી મરડો વધીપડે છે.

૪ **મરડો પેદા થવાનું ચોથું કારણ આંતરડાં અને હોજરી તથા કલેજાના રસોમાં ફેરફાર અથવા બીગાડ થવાનું છે**—કેટલી વેળા પીત્ત પેદા થતું બંધ પડે છે, તેથી ખોરાક જરપત થતો નથી. તે આંતરડાંને ખુજવીને મરડો પેદા કરે છે.

૫ **પાંચમું કારણ કેટલીક જાતની ઝહેરી હવા અથવા ચીજો છે**—લોહી સાથે ફરીને આંતરડાંને રસ્તે બાહેર નીકળવાની કુદરતથી વેતરણ થાય છે, અને તેથી મરડો પેદા થઇ આવે છે. ભીની, ઠંડી, અને મરોડીની જગીન, અથવા ખાબોચીયાં, અથવા તળાવ, નદી, અને નાળાંને કીનારેની જગામાંથી નીકળતી ઝહેરી હવા, કોહોતી વનસ્પતી, અથવા જાનવરોમાંની બદબો ફેફસાંમાં ગયાથી લોહી સાથે મળીને આંતરડાં તરફ માર્ગ કરવા માંગે છે, અને તેથી મરડો પેદા થાય છે. એજ મીસાલે ખાબોચીયાનું અથવા હરેક જાતનું ગલીચ પાણી, જેમાં ખરાબ વસ્તુ પુષ્કળ હોય; અથવા બારીક જાનવરો હોય; અથવા ગલીચ પાણી પણ પીધાથી મરડો થઇ આવે છે. બંધીવાર, ગીચ વસ્તીની ખરાબ થયલી હવા દમમાં લીધાથી મરડો પેદા થાય છે, અને તે લશ્કરોની છાવણીમાં, બંદીખાનાઓમાં, બરાખોમાં, વહાણોમાં, હોસ્પીટલોમાં એ કારણોને લીધે વારેઘડીએ બને છે, અને એ વેળા એક કરતાં વધારે માણસો હેરાન થાય છે. મરડો એક માણસથી બીજામાં ઉડે છે, પણ તેવું કાંઇ નથી, એકજ કારણ

એક વખતે ઘણા પુરૂષોને લાગુ પડે છે, અને તેથી જાણે દર્દનો ફેલાવો થતો હોયે એવું લાગે છે. " કોહેલી વનસ્પતી અથવા જાનવરો માંથી નીકલતી જેહેરી હવાથી ખરાબ જાતનો મરડો પેદા થાયે છે ખરાબ પાણી પીધાથી પણ મરડો લાગુ પડે છે તેના દાખલા પણ ઘણા જણાયેલા છે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ખરાબ હવા અને પાણીથી સખત મરડો જલદીથી પેદા થાયે છે અને તે બહુ ધાસતી ભરેલો છે.

મરડો થવાનું છઠું કારણ નબલાઇ છે. નબળાં માણસોને એ રોગ ઘણો જલદીથી લાગુ પડે છે; તેમાં તાવ અને કલેજાંના દરદોમાં એ રોગ જલદીથી પેદા થાયે છે.

મરડાના ઉપર જણાવેલાં કારણો જણાયાથી સમજ પડશે કે, મરડો નહી પેદા થાયે અથવા જે માણસને એક વખત મરડો થયો હોયે તે ફરીથી નહી થાયે, તેની માવજત શું કરવી. ? એવાં માણસોએ અથવા જે ઘણી નબળી હાલતમાં હોયે, તેઓએ ચોમાસાંમા અથવા થંડી રૂતુમાં સંભાળ રાખવી, ને વરસાદમાં ભીજાવું નહી અથવા થંડીમા ઉઘાડું રેહેવું નહીં; પેટ ઉપર હંમેશાં એક ગરમ ફ્લાનેલનો પટો બાંધી રાખવો ઘણો ફાયેદા-કારક છે. કાચી ફરૂટો, કોહેલો ખોરાક, જલદદારૂ, ખાટો બીર અથવા વાઇન, ખરાબ ગલીચ પાણીથી પહરેજ રેહેવું. ધીચ ગલીચ વસતીમાંથી બાહેર જવું. સંભાલ રાખવી કે દરરોજ સાર ઝાહાડો આવે છે કે નહી અને કદી પણ બેદરકારપણાથી યા આળસથી ઝાડાડાને ખમી રાખવો નહી.

જેવો મરડો માલમ પડે તેવો તેનો તરત ઉપાયે કરવો જરૂર છે, કાંકે જો ત્રણ ચાર દહાડા થઇ જાયે છે, તો આંતરડાંમાં ચાંદાં પડી આવે છે અને પછી તે સારો થવો ઘણું ખીકટ છે. જો માલમ પડે કે ઝાહાડો કબજ છે અને એક બે દાહાડા થાય પેટ આવ્યું નથી, તો તરત એરંડીયાનો જુલાબ લેવાની જરૂર છે, ઘણી વેલા એ જુલાબથીજ સઘલી સમાધાની થઇ જાયે છે. એ સાથે ખાધાની મેનીજ રાખવી; હલકો ખોરાક, કાંજી, દુધ, એવું લેવું; જો પેહેલાં પેટ આવીયા કરે અને પછી મરડાની નિશાણી માલમ પડે તો તરત ડાકટર પાસે તેનો ઉપાય કરાવવો. સઘળી જાતના મરડાની શરૂઆતમાં એક દવા ઘણી અકસીર છે અને તે વગર અડચણે વપડાઇ શકાયે છે. એ દવા ઇપીકાકુઆનનો ભુકો છે. એ દવા ઉમર પ્રમાણે માહીતી હોય તોજ લેવી, નહી તો ડાકટરનીજ દવા ચાલુ કરવી.

મરડો (DYSENTERY) તેનાં થોડાંક દેશી ઉપાયો.

આ ઉપાયો નાનાં તેમજ મોટાં માણસો માટે છે. બાળકને તેની ઉપરના પ્રમાણમાં દવાનો જથ્થો આપવો. જે માણસને મરડો થાય છે, તેને વારેઘડીએ ઝાડો થાય છે. કાંઇક રીતે પેટમાં આંકડી આવે છે, સફરામાં બળતાં બળે છે, કમર વગેરે દુઃખે છે. નબળાઇ થાય છે, ખાવાની રૂચી થતી નથી વગેરે એ માટે નિચલી ચીજો ઉપાય તરીકે જણાય છેઃ—

બે તોલા વરીયાળીને અરધીકાચી ને અરધીસેકેલી લેવી. બંનેનો બારીક ભુકો કરીને બે તોલા સાકરમાં મેળવી ૩ દીવસ સુધી સવારે, બપોરે, ને સાંજે અરધો તોલો લઇ તેની ફાકી મારવી એથી મરડો દુર થઇ શકશે.

ઉપાય ૨ જો—જાંબુના ઝાડની છાલ ૧ તોલો સુધી દુધમાં ઘસીને તે રસ સવાર સાંજ દીવસમાં ૨ વાર પીએ તો મરડો દુર થશે. બાળકને ૦। તોલો દરેક વખતે આપવું.

ઉપાય ૩ જો—મેથી ૨ તોલા સાફ કરીને લેવી; તેમાં જરા ઘી મેળવી, લોઢી ઉપર શેકવી, ને મેથી લાલ થાય એટલે ઉતારી નાંખી તેમાં સાકર ૧ તોલો નાંખી ગરમ ગરમ વાટવી ને બારીક ભુકો કરી દીવસના ૩ વાર ફાકવો.

ઉપાય ૪ થો—બીલીનો મુરબો ૧ ટુકડો લઇ ૪ ભાગ કરવા; ને સવાર, સાંજ, બપોર મળીને ૩ વાર ખાવો.

ઉપાય ૫ મો—કોકમનું તેલ ૧ તોલો લઇ તેને ગરમ કરવું ને એ તેલ સવાર સાંજ ૧–૧ તોલો પીવું.

ઉપાય ૬ ઠો—દીવેલના કાચાં ફળ વાટીને દહીંમાં ખાય તો મરડો મટે. દરરોજ ૧ થી ૨ તોલા ખાવું. બાળકને આ ઉપાયોમાંથી જે ચીજોનું પ્રમાણ જણાવેલું છે, તેનો ૪ થોજ ભાગ યા ½ ભાગ ઉમર પ્રમાણેજ આપવું.

ઉપાય ૭ મો—ઇંદરજવ, કંતાનનાબીજ, અજમો, સુંઠ, જાંબુના ઠળીઆ, કેરીની ગોટલી, બીલીબાવરીનાફુલ, મોચરસ આ ઉપલી સઘળી ચીજો બરાબર વજણની લઇને બારીક છુંદીને દરરોજ સવારે દહીંમાં બે બે તોલા ખાવું, આ પ્રમાણ મોટાં માણસ માટે છે. બાળકને ઉમર પ્રમાણે ૦॥ તોલો આપવું. ને ૭ થી ૮ દીવસ ચાલુ રાખવુ જોઇએ.

ઉપાય ૮ મો—વરીઆળી, ધાવડીનાફુળ, જાયફળ ને સાકર એ સઘળી ચીજો ૦॥–૦॥ નવટાંક લઈ સઘળાંને પાણીમાં વાટીને એકેક ટાંકની ગોળીઓ બનાવી દરરોજ સવારે એકેક લેવી.

કરમ. WORMS.

બાળકને આંતરડામાં કરમ અથવા કીડા થાય છે, તે જુદી જુદી જાતના હોય છે. કોઈ ગોળ લાંબા કીડા હોય છે, કોઇ સ્હેજ ઝીણા દોરાના જેવા હોય છે, અને તેઓ આંતરડાંના જુદા જુદા ભાગોમાં રેહે છે.

એ કીડા જ્યારે થાય છે ત્યારે બાળકને તરસ લાગે છે, તેથી બરોબર આરામ લેવાતો નથી, અને મ્હોડું ફીક્કું લાગે છે. આંખની કીકી મ્હોટી દેખાય છે. આંખનાં નિચલાં પોપચાં નિચે કાળા ડાઘ દેખાય છે. મોઢું બદબો મારે છે, પેટ ફુલેલું દેખાય છે, અને હાથ પગ ગળી ગયેલા દેખાય છે: તેને ભુખ ઘણી લાગે છે. નાંક ખંજવાળે છે: તથા તેને સફરામાં કોઇ વખત ખંજવાળ થાય છે ને તેના ઝાડામાં જળસ પડે છે.

બાળકના આંતરડાંમાં એક જાતનાં કરમ થાય છે. તેને ટેપવરમ કરીને કહે છે. એ કીડાઓ કેટલાંક કકડાના સંધાઇને થયેલા હોય છે. એક કકડામાં આઠ હજાર ઇંડા રેહે છે. દશ ફુટ લાંબા કીડામાં ૧,૨૦,૦૦,૦૦૦ ઇંડા (જેમાંથી કરમ પેદા થાય છે તે) માલુમ પડશે.

આ કીડાઓને દૂર કરવાના ઇલાજો તમોને તમારો ડાક્ટર સમજાવશે. બાળકના ખોરાકમાં નીમખ હોવાથી એ કરમની પેદાશનો અટકાવ થાય છે. જે બાળક ફક્ત દુધ પરજ રેહે છે તેમાં. જે બાળકો બીજા ખોરાકપર રેહે છે તેના કરતાં કીડાઓની પેદાશ ક્વચિત થાય છે. કેટલીક વખત માતાના ગર્ભસ્થાનમાં રહેલા બાળકનાં પેટમાં પણ એવા કીડા (કરમ) માલુમ પડે છે.

કરમનો ઉપાય.

જ્યારે નાના બાળકને કે મોટા કોઇપણ માણસને કરમો થાય છે, ત્યારે તેને નિચે પ્રમાણે ફેરફારો થાય છે.

પાણીની તરસ લાગે છે, તાવ આવે છે, વારેઘડીએ ઉલટી પણ થાય છે, (આ વખતે કોઇને પેટો પણ આવે છે, આંચકી થાય છે. આવી નિશાનો ચાલુ રહે; તો જાણવું કે—કરમ થયલા છે. આ માટે નિચે પ્રમાણે ઘેરમાંના ઉપાયો થઇ શકશે;—

ઉપાય ૧ લો—ડંકામળી એક ચણા જેટલી દુધમાં ઘસીને ૭ દીવસ સુધી બાળકને દીવસમાં બે વાર, સવારે ને સાંજે પાવી.

કરમનો ઉપાય બીજો—કેસુડીના ઝાડનાં બીજ (જેનું બીજું નામ પલસપાપડા પણ છે) એક લઇને તે માત્ર એક વાલ દુધમાં ઘસીને માત્ર દીવસમાં એક વખત સવારે ૫ થી ૬ દીવસ પાવું.

ઉપાય ૩ જો—જો, કરમથી સ્થિતિ એવી હોય કે પાણીખી ઉતરી શકતું નહિ હોય; તો કેવડાના ઝાડનાં મૂળીયાં ખાંડીને અંદર પાણી નાંખી તેનો રસ બનાવવો; ને તે રસની પીચકારી સફરા વાટે મારવી. એક યાતો બે પીચકારીજ મારવી. આ દવા મોટા માણસને પણ ગુણ કરે છે, માટે જેને કરમ થયા હોય; તેઓને ઉપલા કરતાં બમણી દવા લેવી; કે તેથી ફાયદો માલમ પડશે.

બાળકના આંતરડાંનું ગુંચવાવું. (Obstruction of the Bowel)

આવા રોગવાલા બાળકોને શરૂઆતમાં પેડુમાં એકાએક દુ:ખાવો થાય છે. કોઇ વખત આંતરડાંને બહુ જોરથી આંચકો (Spasm) લાગે છે તેથી આ દર્દ જન્મ પામે છે. આથી ઝાડાની કબજીયાત રહે છે. બાળક ચીસો પાડે છે ને લોહી ને બીજી પ્રવાહીઓના (Blood & mucons) જેવો ઝાડો થાય છે. ચહેરો ફીકો પડીને બાળક બહુજ કાંશે છે ને તુરત સારવાર થતી નથી તો બાળકનુ આંગ થંડું પડે છે ને મરણ પામે છે. આ માટે માતાઓએ બહુજ સાહુચેતી રાખવી ને આ દર્દ તુરત પારખી કાઢીને શરૂઆતથીજ ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઇએ. જો હુશીઆર માતા હશે તો શરૂઆતમાંજ તપાસ કરશે તો તે આંતરડું બહાર ઉતરેલું દેખાશે. આમણુ બહાર દેખાય તે આંતરડાંનોજ ભાગ છે. આ ગુંચવાયનું આતરડુ પાછુ તેની જગ્યા ઉપર સરખુ થાય તેજ સંભાળ લેવી જોઇએ છે. ફક્ત તબીબ સિવાય બીજાએ એમાં કંઇબી ઉપાય કરવા યોગ્યજ નથી.

હોજરીમાં બગાડો. (Gastric CataRRh)

આ દર્દોમાં થોડી ઘણી તાપ ખાંસી, ઉલટી, કબજીઆત વગેરેથી શરૂઆત થાય છે અને એ કોઇબી ઉમરના માણસને થાય છે. કોઇ વખતે એથી કમળાની (Jaundice) અસર માલમ પડે છે. કોઇ વખત તાવ આવે છે ને ૧૦૪ થી ૧૦૫ ડીગ્રી સુધી રહે છે ને કોઇ વખત આવતી નથી. આવા માણસોએ પોતાનુ આંગ ને તે સુઝેલો ભાગ ગરમ કપડાંથી વીંટાલેલોજ રાખવો. ઝાડામાં ફેરફાર થાય છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. ખાવા પીવાની બાબતમાં ડોકટરને પુછીનેજ વરતવું. આવા બાળકોને જવનું પાણી (Barley water) ચુનાનું પાણી (Lime water) દુધ, વગેરે આપવું.

ગળાનો સોજો (Sore throat & enlarged tonsils)

ગળામાં ગાંઠો થાય છે. બરાબર ખવાતુ પીવાતુ નથી. ગળુ બહારથી સુઝી આવે છે ને અંદરથી દુ:ખાવો થાય છે. આ બીમારી સઘળા બાળકોને થાય છે. કોઇ વખત ગળાની નળી લાલ થઇને સુજી આવે છે. (Congestion) ગળાની નળીમાં ફેરફાર થાય છે. આ રોગ ઉડતાં તાપની બીમારીથી પણ થાય છે તેથી દર્દીને શ્વાસ લેતાં પણ મુશકેલી પડે છે, કાંકે એવા દર્દોથી નસકોરીના પાછળના ભાગમાં સોજાથી ટેકરો થઇ આવે છે. રસ્તો પુરાઇ જાય છે. આવા દર્દોવાલાએ કોઇ સરજીયનને એ બાબદથી માહિતગાર કરવો કે જરાક અંદરના ભાગમાં કાપકુપથી યાને નાના ઓપરેશનથી આ દર્દો મટી શકશે.

બાળકને આવતો સાધારણ તાવ (Fever)

બાળકને તાવની બિમારી થાય છે. તેના અનેક કારણો મળે છે. કોઇ વખત ઠંડીથી કે કોઇ વખત ગરમીથી થાય છે ને કોઇ વખત અપચાથી (Indigestion) થાય છે. તુરત ચાંપતા ઉપાયો લેવા ને હંમેશા સુવારેલુજ રાખવુ. કબજીયાત હોય, પેટમાં મળ ભરાયા હોય તો એક હલકો જુલાબ તુરત આપવો. દરેલનો કે એરંડીઆનો જુલાબ ઉત્તમ છે. આ સમય બાળકને ઉલટી ખાંસી, વગેરે થાવ છે તેની પણ સાથે સાથે સંભાળ લેવી.

એ ઉપરાંત અનેક જાતની તાવ બાળકને આવે છે, તે જુદી રીતે વિગતેથી આ પુસ્તકમાં બીજા ભાગમાં જણાવ્યુ છે.

ફુલ્લા (Boils)

નાના બાળકોને ફુલ્લા (Boils) થાય છે. આ બીમારી સાધારણ હોય છે તેનું કારણ લોહીનો બગાડો છે. ખરાબ ખોરાક દુધ, યા પાણીથી એનું જોર વધુ થાય છે. બાળકની પુરતી જતણ લેવાથી ને આંગ સાફ રાખવાથી એ જલદી મટી જાય છે. આવા રોગવાળાને દરરોજ સાફ પેટ આવવું જોઇએ. દરરોજ અંઘોળ કરાવવું. જોઇએ ઘરના બીજા બાળકને આવાં બાળકોથી જુદાંજ રાખવા કાંકે આ રોગ ઉડતો છે. અને એવાના સમાગમમાં આવ્યાથી બીજાને ઉડે છે.

બાળકોને થતા ગુમડાંઓ યા ફુલ્લાઓ—Pimple

કે જે સાધારણ રીતે મોટાં ફુલ્લાના નામે ઓળખાય છે ને શરીરનો ભાગ સુઝી આવી આસપાસના અવયવો ગરમ રહે છે. આ ગુમડાંનું કારણ પણ લોહી બગડી જવાનું છે ને ગુમડાંમાંનું લોહી આસતે આસતે બગડીને

પરૂ થાય છે. આ ગુમડાને બેસાડી દેવા કરવા તેને પકવીને ફેાડી નાંખવાજ સારા છે, તે માટે ઘરના ઉપાય તરીકે ગરમ સેક કરવા ને અલસીના બીયાં ગરમ કરીને તેની પેાલટીશ બાંધવી ને ગુમડાંનેા ઉપલેા ભાગ નરમ ફેાડવા લાયક થાય ત્યાં સુધી કરવું. યાતેા પાકવાનેા સારેા મલમ તબીબ પાસથી લેઇ તે ઉપાય ચાલુ કરવેા ને ઘરના ઉપાયેા પણ પૂછી કરવા, એ ગુમડાં ફૂટી જવા પછી શરીર ઉપર નાનેા ઘા પડે તેા " સ્પરમેસીનેા મલમ " લગાડયેા. આ ગુમડાં ફેાડીઆ પછી જોલાબ લેવેા ને અટકાવવા માટેબી જોલાબની જરૂર છે, ગુમડું ફેાડીઆ પછી ખેારાક હલકેા લેવેા યા આપવેા બને તેા તે ઉપર અળગેા નરમ પાટેા બાંધી રાખવેા સારેા છે.

આતરડામાં કૃમિ. (Intestinal Worms.)

કાચી ચીજો ખરાબ ખેારાક અને ખરાબ પાણી વાપરવાથી બાળકેાને આ રેાગ મેાટા પ્રમાણમાં થાય છે. આંમાં નાના મેાટા જીવડા કે જેને કરમેાના નામે એાળખીએ છીએ, એની જાતેા ત્રણ છે. નાના એકદમ બારીક, વચલા તાંતણા જેવા અને ત્રીજા લગભગ અરધા આંગળા જેવા હેાય છે, આ રેાગવાલા બાળકેા બહુજ ખાયા કરે છે ને કદીબી ધરાતુજ નથી અને આવા કરમેા પેટ સાથે કેાઇવાર પડે છે. આવા કરમેાને કાંઢવાની સહેલ રીત ગુંદા મારફતે (Enema) નીમકના ગરમ પાણીથી પીચકારી મારી આંતરડું સાફ કરવુ. (એક પાંઇન્ટ પાણીમાં ૧ ચમચી મીઠું લેવું) થેાડી વખત સુધી અંદર રહેવા દેવું, આથી અંદરનેા ભાગ ધેાવાઇને સ્વચ્છ થશે પછી સાબુના ગરમ પાણીએ જગ્યા ધેાઇ નાંખવી. બાળકેાને નાના મેાટા ઘણીક જાતના કૃમિએા થાય છે તે ઉપર ઘણીક દવાએા અપાએ તે તબીબને પુછીને આપવી કાંકે આ રેાગ સાથે બાળકેાને ઘણીવાર બીજા રેાગેાબી હેાય છે તેથી બાળકને આંચકી (Convulsion) તાણુ વગેરે થાય છે. પેટ સફેદ આવે છે, લેાહી પણ બગડે છે ને કાંઇક ચામડીના ફેદા પણ થાય છે.

આ રેાગ નરમ પ્રકારનેા હેાય છે તેા સેન્ટેાનાઇન ૧ થી ૫ ગ્રેન જરા ખાંડ સાથે સવારે આપવામાં આવે છે માટે પુછીને અજમાવી જેાવાની અડચણ નથી. ખેારાક કે પીણુ દર્દીની હાલત જોઇનેજ અપાય છે.

શુલીએા (Aptha.)

દાંતના પારા ઉપર યા તેા તાળવા ઉપર નાના સફેદ ધાબા પડે છે અને ત્યારપછી તે ઉપર થર બાઝે છે યા તેા તે થરમાં જખમ પડીને તે સફેદ થાય છે. આ રેાગ જ્યારે પાચનશક્તિ બગડેલી હેાય છે યા તેા દાંતેા

આવતા હોય છે ત્યારે તે હોથની અંદરની સપાટી ઉપર થાય છે. આવા બાળકોને ઝાડો બરાબર સાફ લાવવાની તજવીજ ચાલુજ રાખવી અને દુધ સિવાય બીજો કશોબી ખોરાક આપવો નહિ. આ માટે જરા કુકુ પાણી લેઇને મ્હોનાને સાફ કરવુ ને પછી એક તોલો ગલીસીરીન ૦ાદ્રામ ટંકણખાર (Borax) મેળવીને બારીક રૂની પીછીથી મ્હોમા લગાડવુ. આવી વખતે બચ્ચાને કદાચ તાવ પણ આવે છે માટે સંભાળ રાખવી ને તબીબી મદદ માટે ચોક્કાસી રાખવી. એને મળતોજ બીજો એક રોગ બાળકના ગાળમાં થાય છે તેને ગાલનો કરમ કહે છે, આ નાના જીવડા જેવો હોય છે ને તેથી ગાલનો ભાગ સડી જાય છે ને ખાડા પડે છે. આ માટે તેને કોઇબી રીતે બાળી નાંખવો જોઇએ, કે તેથી તે જીવડા મરી જાય ને પછી જે જે ભાગો સડી ગયલા હોય તેને દવાથી રૂઝ લાવવા ઘરની દવા કરતાં એજ રોગના ડોકટર પાસે વારેઘડીએ તે માટે દવા કરવી જોઇએ છે.

બાળકને થતુ ઉપલ્યું–
(આંચકી) Convulsion.

ઘણીક જવાન અજ્ઞાન માતાના બાળ બરદાસના પુરતા જ્ઞાન વગર આજકાલ મોટે ભાગે બાળકોનું મરણુ પ્રમાણ આ રોગથી થાય છે ને આ દર્દમાં બાળકને શ્વાસ લેતા અટકાવ પડે છે. જો આ દર્દનો હુમલો નરમ પ્રકારમાં હોય છે તો તે અડચણ કરતા નથી પણ સખ્ત પ્રકારનો હોય છે તો જીવલેન થઇ પડે છે. બાળકના માથા ઉપર ચોક્કસ જાતનું દબાણ (Compression of the brain) આવવાથી બેથી ત્રણ દીવસમાં આ દર્દ થાય છે. Ricketsથીબી આ દર્દનું એક કારણ જણાયલું છે ને પેટમાં પડતા કરમો, દાંત આવે છે ત્યારે થતા દુઃખો, ઉધરસ (Bronchitis) ઝેરી તાવ (Infections fever) અજીર્ણ (Indigestion) વગેરેથી આ રોગ જન્મ પામે છે. વારેઘડીએ એ એકાએક થાય છે. ઘણુંખરૂં બાળક તેની આગળ લક્ષ વગરનું માલમ પડે છે. સુતેલું હોય છે ત્યારે ઝબકી યા બીહ ઉઠે છે. શરીર જકડાઇ જતું હોય તેમ લાગે છે. આંખના ડોળા ફેરવી નાંખે છે. હાથ, પગો, શરીર સુસ્ત થાય છે, માથું નાંખી દે છે, દમ બહુ ધીમે લે છે, ચહેરો કાળાશ પકડે છે. આવા દેખાવો વારેઘડીએ થાય છે, અને પછી ઉપાયો લીધાથી અસલ હાલતમાં આવે છે. આ વખતે ધીરજથી દરેક માતાએ

કામ લેવું જોઈએ ને ડાક્ટરની મદદ મળે; તે અગાઉ માથું-મગજ વગેરે ઉપર ઠંડક રાખવી. ઠંડા પાણીના પોટા બરફ સાથે માથાં ઉપર મુકવાં; ને માથાંની નીચેના ભાગો ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો; યાતો, બાળક ખમી શકે તેવા ગરમ પાણીમાં (ગળાં સુધીનાં પાણીમાં) ૫-૧૦ મીનીટ બેસાડવું. પણ જો, બાળક નબળું હોય; તો એમ કરવું નહિ. ગરમ પાણીમાંથી કાઢીને તુરતજ દીલ સુકું કરીને ગરમ કપડાંમાં લપેટી લેવું; ને જો, ધાસ્તી જેવું ન હોય તો સુવાડી દેવું. બાળકને ઘણાંક કારણોથી આ દર્દ થાય છે. માટે કારણ શોધી કાઢીને જો એ ઉપાય ચાલુ રાખેલો હોય; તો વારેઘડીએ એ થતી નથી, બનતાં સુધી પેટ સાફ લાવવાની ગોઠવણ કરવી, ને ખોરાક હલકો આપવો. ગરમી ને શરદીમાં બરાબરજ સંભાળ લેવી. પેટનો બગાડ થયો હોય; તો, તે માટે ઉપાયો કરવા. આવાં કારણો શોધી કાઢવા હોય; તો, આ દર્દોથી ઘણાંક બાળકો મરતાં બચી જાય તેમ છે.

ઉછાળો તથા ઉલટી.

Nausea and Vomiting.

પેટ (હોજરીમાં) જે હોય તે મ્હો રસ્તે નિકળી જાય છે તેને ઉલટી અથવા ઓકારી કહે છે, જ્યારે ઉલટી થાય છે એવું લાગે પણ કાંઇ નિકળે નહી ત્યાંરે તેને ઉછાલો કહે છે. ઉલટી અથવા ઓકારી ઘણા દર્દોમાં થાય છે, અને બરાબર જોઇએ તો એ પોતે એક રોગ નથી, પણ કેટલાંક રોગની એક નિશાની હોય છે. તો પણ તે ઘણી વખતે એટલી તો જોરમાં થાય છે, કે તેથી આજારી ઘબરાએ છે, અને તેની સાથની બીજી નિશાનીઓ ખુલ્લી જણાતી નથી, તેથી સાધારણ રીતે તેને જુદો રોગ ગણવામાં આવે છે.

હોજરી જેને આપણે અનકોથળી કહીએ તો ચાલે, અને જેમાં ખોરાક પચે છે, તેના રોગોમાં ઓકારી થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજા અને દુરના અવયવોના રોગમાં પણ ઓકારી ઘણી જોરમાં આવે છે. ઘણો અથવા ખરાબ જાતનો ખોરાક ખાધામાં આવ્યો હોય અને તે પચે નહી તો તેથી હોજરની તુંતુઓ ઓખવાઇને ઉલટી થાય છે. હોજરીનાં વર્મ અથવા સોજામાં, અજીરણમાં, હોજરીના ચાંદાના રોગમાં અને હોજરીનાં બીજા રોગોમાં ઉલટી એક નિશાની દાખલ હોય છે. ઝેર, ને એવી ગરમ ચીજ, અને તંબાકુ વગેરે ખાધા પછી પણ ઓકારી થાય છે.

બીજા અવયવોના રોગોમાં, ગર્ભસ્થાનના રોગમાં, ગોલીના રોગમા, ગુરદાની રેતીના દર્દમાં, કાલજાનાં રોગમાં, પેટના પડદાના વર્મમાં, ગળાના રોગમાં, ગુંચવાળી ખાંશીમાં, ઓકારી નિશાની દાખલ થાય છે. તેમજ ભેંજાના વર્મમાં અને ભેંજાની કેટલીક બીમારીમાં પણ તે થાય છે. કેટલીક વખતે અતિશે ઓકારી ભેંજાનાં વર્મ વીગેરે ભેંજાની ખરાબ બીમારીમાં હોય છે, અને તે ઘણો ભય દેખાડે છે. માટે ઉલટી હોજરી વિગેરેના રોગથી છે કે ભેજાંની બીમારીથી તે ઓળખવા સારૂ હેઠળ આપેલો મુકાબલો લક્ષમાં રાખવો પડે છે.

હોજરીના રોગથી ઉલટી.

૧. હોજરીના રોગમાં ઉલટી હોય છે ત્યારે ઉલટી આવ્યા પછી ઉછાલો નરમ પડે છે, અને ખાધા પછી તે પાછો થાય છે.

૨. પેટ અને પીપડી ઉપર દાબવાથી દર્દ થાય છે, અને પેટ ઉપર ભાર દીધાથી ઉલટી આવ્યા કરે છે.

૩. નાડી ઉતાવળી ને નબલી ચાલે છે.

૪. જીભ ઉપર મેલનો થર હોય છે; મ્હોડાંમાંથી ખરાબ વાસ નીકલે છે, આંખમાં વખતે સેજ પીળાસ હોય છે; અને માથું દુખે તો તે પાછલથી શરૂ થયું હોય છે.

૫. પેટમાં દુખાવો અને ચુંક થાય છે, વખતે પેટ ઘણા અને પાતલા આવે છે.

૬. ઊછાલો આવ્યા કરે છે, અને થુંક વધારે નીકળે છે.

૭. પેટ ઉપર રાઇ વીગેરે મારવાથી ઊલટી બંધ થાય છે.

૮. ખોરાક તરફ જોવા ગમતું નથી.

ભેજાંના રોગથી ઉલટી.

૧. ઊછાલો થોડો હોય છે અથવા બીલકુલ હોતો નથી અને ઉલટી થઇ પેટમાંનું અન વગેરે ખાલી થયા પછી પણ ઉલટી ચાલુજ રહે છે.

૨. પેટ અને પીપડી ઉપર દાબવાથી દર્દ થતું નથી અને દબાણ કીધાથી અડચણ જણાતી નથી.

૩. નાડી ઊતાવલી અને અચોક્કસ.

૪. જીભ સાફ હોય છે; મ્હોડાંનો ખરાબ વાસ હોતો નથી; આંખ વખતે સેજ લાલ હોય છે; અને માથાંનું દર્દ પેહેલેથી શરૂ થયલું હોય છે.

૫. ઘણું કરી પેટ કબજીઅત હોય છે.

૬. ઊછાલા વગર ઉલટી થાય છે થુંક ઘણી નિકળતી નથી.

૭. બોચી ઉપર બીલીસટર વગેરે મારવાથી ઉલટી ઓછી થાય છે.

૮. ખોરાક તરફ એટલો કંટાલો હોતો નથી બલકે કેટલાંકને ભુખ સારી લાગે છે.

એ સિવાએ બદહજમીથી અથવા બીજા અવયવોના રોગથી ઉછાળો

તથા ઉલટી થાય; તો, હેઠળ આપેલી દવાઓને મેળવી તેમાંથી ૧ ગ્લાસ ભરી દર ૩ કલાકે પાવું. એથી સાધારણ કારણોથી થતી ઉલટી બંધ પડે છે:—

બાઇ કારબોનેટ ઓફ સોડા		...	...	૩૦ ગ્રેન
ટાર્ટારીક એસીડ	...	...	...	૨૬ ગ્રેન
પાણી ...	...	...	...	૬ ઔંસ

થોડો સોડાવાટર અથવા "સીડલીઝ પાઉડર" આપીઆથી પણ ઉલટી નરમ પડે છે. હમેળની વેળા અને બીજા કારણોથી જ્યારે ઉલટી ઉલટી ઘણી જોરમાં થાય છે ત્યારે તે જલદી અટકાવી શકાતી નથી; અને તેના ઉપર કેટલીક સખત દવાઓ અપાય છે.

બચ્ચાંનો ઉલટીનો રોગ—બચ્ચાંને ઘણી વખતે સાધારણ રીતે ઉલટી થાય છે. બચ્ચાંને જરૂર કરતાં વધારે ધવાડવામાં કે, ખવાડવામાં આવે છે તો, ઉલટી થઇને વધારેનો ભાગ નીકળી જાય છે. જો એ પ્રમાણે ઉલટી નહીં થાય; તોપછી વધારે ખોરાક પેટમાં રેહેવાથી અવગુણ થાય છે, માટે કુદરત પોતે જાણે અથવા અવગુણમાંથી બચાવવાની કોશીશ કરે છે, અને એ રીતે કમસમજ માતાઓના ઘણું ધવાડવા તથા ખવાડવાનાં ખોટાં હેતનાં માઠાં પરીણામ થતા અટકે છે. આવી રીતે ખોરાક પેટમાં ગયાથી બીજી કશી અડચણ થયા વીના ઉલટી થઇને વધારેનો ભાગ નીકળી જાય તો તે સારી નીશાની સમજવી. એવા કારણોથી જ્યારે બચ્ચું દુધ ઓકી કાઢે છે ત્યારે ઓકારી થયા પછી તેની ખરાબ અસર કશી જણાતી નથી; તેમ થયા પછી તે હોશીઆર અને હમેશાં જેવું ખુશી દેખાય છે.

પણ આવી રીતે પેટ વધારે ભરાઈ જવાથી જે ઉલટી થાય છે, તે સિવાએ હોજરીમાં બીગાડ થવાથી પણ બચાંને ઉલટી થાય છે. હોજરીમાં બદહજમીનું મુળ રોપાયાથી થોડો ખોરાક ખવાડીઓ હોય તો તે પણ ટકતો નથી. એવી હાલતમાં બચ્ચું રડીઆ કરે છે. તે ધાવવા માંડે છે ત્યારે મુંગું રેહે છે, અને પછી પાછું રડે છે, તેને બેચેની ઘણી લાગે છે. જ્યારે બચ્ચું દુધ ઓકે છે અને તે બંધાઈ દહી જેવું થઇને પડે છે તે ઉપરથી એમ સમજવામાં આવે છે કે દુધ બંધાયલું પડીયું તેથી તે બચાંને હજમ થયું નહી. પણ બરાબર જોતાં પેટમાં દુધ દહી જેવું થયા વીના હજમ થતુ નથી માટે જ્યારે ઉલટી થાય અને દુધ ઘણું બંધાઇને દહીના કટકા જેવું પડે ત્યારેજ હજમ થવામાં હરકત છે એમ સમજવું. કોઈ વેલા ઉલટી થાય છે તેમાં જરા લોહી પણ પડે છે. બચ્ચું ઉલટી કરે છે, ધાવે છે અને

પાણું ઉલટી કરે છે. એ સાથે તે લેવાતું જાય છે. કેમકે તે ઘણું ધાવે છે તોપણ, ઘણું પાણું નીકળી જાય છે, અને તેને પુરતું પોષણ મળતું નથી.

જેમ—નાનાં ધાવતાં બચ્ચાંને બદહજમીથી ઉપર કહ્યા મુજબ ઉલટી આવે છે, તેમ તેને ધાવનું છોડવ્યા પછી ખોરાક ખવડાવવાનું શરૂ કરતાં પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. પણ, એ વેળા ઉલટી સાથે પેટ પણ આવે છે.

નાનાં બચ્ચાંને ઉલટી થવાનાં કારણો પણ થોડાં નથી. દુધ વધારે પીવામાં આવે; તો તેથી, અથવા વારેવાર બચ્ચાંને ધવાડવાથી, અથવા ઉલટી થયા પછી તરત ધવાડવાથી ઉલટી આવે છે. દુધ ઘણું નબળું હોય; અથવા ઘણું સારૂં કૈાવતવાળું હોય તો, તે વખતે માફક આવતું નથી. ધવાડનારી ખરાબ ખોરાક ખાય અને તબીયતને સંભાળે નહીં; તો, તેથી તેણીનું દુધ ઘણું અવગુણી થઇ પડે છે. ઘણા મહીના જેણીએ ધવાડ્યું હોય; તેવી આયાનું દુધ નાનાં બચ્ચાંને વખતે અવગુણ કરે છે. ધવાડયા પછી બચ્ચાંને ઘણું હીલવ્યા અને ઉછાળ્યાથી તેને ઉલટી આવે છે, એ ચીબાવલાં માબાપોએ બચ્ચાંને ઉછાલી રમાડતી વેલા યાદ રાખવું જોઇએ. છોડવીઆ પછી ખોરાકમાં ફેર પડવાથી ઉલટી થાય છે. દાંત કુટતી વેલા પણ ઓકારી એક નિશાની દાખલ હોય છે.

બચાંને ઉલટી થાય તે સાથે તાવ ન હોય, પેટ અને પીપડી ઉપર દાબીઆથી દુખાવો તથા દર્દ થતું હોય એવું ન જણાય, તેની નાડી ઘણી ઉતાવલી ન ચાલતી હોય અને જીભ સાફ હોય તો ઉલટીની ઘણી ધાસ્તી રાખવી નહી. ઉપાય કીધાથી તથા તે થવાનું કારણ દુર કીધાથી એ ઉલટી જલદી બંધ પડે છે.

નાનાં બચાંના ભેજાંના ભયંકર રોગમાં ઉલટી એક નિશાની દાખલ શરૂઆતથી થાય છે. પણ તે સાથે બીજી નિશાનીઓ જેવી કે, ઉંઘમાંથી ચોંકી ઉઠવું, બેચેની, ઉજાગરો, લાલ ચહેરો, વીગેરે હોય છે. માટે બચાંને ઘણો ખોરાક ખાધાથી-હોજરી તથા આંતરડાના રોગથી-શીતલા વીગરે ચેપી તાવમાં અને ભેજાંના રોગમાં ઉલટી થાય છે.

બચાંને ઉલટી થાય તે બંધ કરવા સારૂ ઘણી તજવીજ તથા માવજતની જરૂર છે. માટે ઉપર તેની સમજણ ખુલ્લી રીતે આપેલી છે તે લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

બાળકને કોઇબી કારણથી અજીરણ થાય તો ઉલટી થાય છે. માટે હલકી અને જરપત થાય; તેવીજ ચીજો હંમેશાં ખાવાપીવામાં આપવી;

ને ભારે ચીજ નજર ચુકવીને ન ખાય તે ઉપર પુરતી દેખરેખ રાખવી. કોઇ વખત ઉલટી કરમથી પણ થયા કરે છે. આ ખવતે પેટ ન આવતાં હોય તો ઉપાય કરવો, યાતો કરમનું જોર હોય; તો તે પ્રમાણે ઉપાય લેવા. બાળકને દુધ કે. ધાવણ ન રહેતું હોય; તો, કળીચુનાનું (Lime water) ચોખ્ખું નીતરેલું પાણી દુધ સાથે મેળવીને પાવું; ને જો ઉલટી બંધ ન થાય તો, કાળજાં પાસે જરા રાઇની નાની પોટીશ મુકવી, ને ડોક્ટર કહે તેવા બીજા ઉપાયો કરવા.

બાળકને થતી ઉલટી અને ઝાડો.

બાળકને જેટલું જોઇએ તે કરતાં વધારે ધવડાવ્યું હોય તો તે તેનું પેટ જેરવી શકતુ નથી, ને તેથી તેને ઉલટી થાય છે. સ્હેજસાજ ઉલટી થાય તો કંઇ ફીકર નહીં; પણ જો ઘણીવાર થયાજ કરે તો તે ઉપરથી બાળકને પેટમાં અથવા આંતરડામાં અથવા મગજમાં કંઇ આજાર થયો હોય એમ ચેતવે છે.

બાળક જન્મે છે ત્યારે તેને જે પેટ આવે છે તે કાળારંગનું હોય છે, અને તેની બો પરસેવાના જેવી હોય છે. ત્યાંર પછી જે તેને પેટ આવે છે તેનો રંગ પીળો અને બો વિનાનો હોય છે. જો તેનાં પેટ લીલા રંગનાં અને ફીણ ઘણું આવતું હોય એવાં હોય તો અપચાની નિશાની છે એમ જાણવું. જો તેને જળસ પડતો હોય તો તે ઉપરથી તેને દાંત આવે છે અથવા તેના આંતરડામાં કરમ થયા હોય એમ સમજાય છે. જો તેનાં પેટ કાળાં અને ગંધાતાં હોય તો તે તેના પેટમાં અને આંતરડામાં કંઇ આજારની નિશાની સમજવું.

ઉપર લખેલી સઘળી નિશાનીઓથી બાળકની માતા વાકેફ હોવી જોઇએ કેમકે એથી કરીને ડાકટરની જરૂર ક્યાંરે છે તેણી તે સમજી શકે.

આલમપીત (vomiting) યાને ઉલટીનો રોગ.

જે બાળકને ખાવા પછી પચતું ન હોય ને તુરતજ ઉલટી થતી હોય; ત્યાર પછી ચક્કર આવે. છાતીમાં ને ગળાંમાં બળતરા બળે; ત્યારે નીચલા ઉપાયો અજમાવી જોવા જોગ છે. બીજોરાનીજડ બે તોલા, મગ ૧

મુદ્દી. એ બે ચીજોને જરા ખાંડીને ૧ શેર પાણીમાં નાંખીને ઉકાળવું. જ્યારે નવટાંક પાણી રહે; ત્યારે ઉતારવું ને થંડુ પાડી પી જવું; અને એજ દવા ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળીને નવટાંક રહે; ત્યાં સુધી બાળીને સાંજે પાછું તે પાણી પી જવું. એમ ૭-૮ દીવસો સુધી સવાર અને સાંજે કરવું.

ઉપાય બીજો—અતીવીશની કળી અને મોથ એ બે ચીજો લઇ ખાંડીને કપડાંએ ગાળીને બંનેમાંથી ૧-૧ વાલ લઇને મધમાં ચાટવું.

ઉપાય ત્રીજો—ઇડ નામનુ લાંબુ લીંબુ થાય છે-તેવાજ લીંબુનો રસ ૧ તોલો કાઢીને તેમાં પીપરની ભુંકી વાલ બે નાંખી દીવસના બે વાર પીવું.

ઉપાય ૪ થો—કાળી દરાખ અંદરના ઠળીઆ કાઢીને નવટાંક લેવી તેમાં નવટાંક સાંકર મેળવી બંનેને સારી રીતે ખુબ ઘુંટી તેની નાની ગોળી બનાવીને સવારે ને સાંજે ૭ દીવસ ૧-૧ ખાવી.

ઉપાય ૫ મો—આમલીની ઉપરની સર્વથી પાટલી સુકી છાલને બાળી નાંખી તેની રાખ કરી તે રાખ બેથી ચાર વાલ માણસની શક્તી મુજબ દુધમાં સવાર સાંજ આપવી. નાના બાળકને ઉમરના પ્રમાણમાં ઉપલી દવા આપવી.

બચાંને સીમટનો ઝાડો આવવાનો રોગ.

Mucous Disease.

નાની ઉમરના બચાંને ઝાડા સાથે ઘણું સીમટ, "આમ" યા જેને "જેલસ" પણ કેહે છે, તે પડે છે, અને પાતળા ઝાડા આવે છે, તે રોગ મરડાના રોગથી જુદો છે. આંતરડાનાં અંદરનાં પડમાંથી સીમટ અથવા ઈંડાંની સફેદી જેવી ચીકની ચીજ પેદા થાય છે, અને તે થોડી હંમેશાં આંતરડાંનાં અંદરનાં પડ ઉપર હોય છે. પણ કેટલાંક સબબોથી એ ચીકાસવાળી વસ્તુ ઘણી પેદા થાય છે, અને તેથી ચીકની નીટ જેવા આમનાં ઝાડા આવે છે, એને આમવાયુ કહીએ તો ચાલે.

આ રોગ ઘણો ધીમેથી શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં બચું સુસ્ત દેખાય છે, તે રાબેતા મુજબ હસતું અથવા ખેલ કરતું નથી, જાણે થાકી ગયું હોય તેમ જણાય છે, રાતના તેને ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, ઉંઘમાં દાંત કચકચાવે છે, ઉંઘમાં બીહી ઉઠે છે, ઉંઘમાં બોલે છે, ભુખ પેહેલાં

વધે છે, પણ થોડા વખતમાં જતી રહે છે, તેની જીભ ઉપર જાણે સુંદરનું પાણી લગાડીઉં હોય એવી ચલકાટવાળી દેખાય છે. એ નિશાનીઓ સાથે ઝાડો બરાબર આવતો નથી. વખતે પેહેલાં ઝાડો કબજ થાય છે; પણ ઘણુંકરી વધારે વખત પેટ આવે છે અને તેમાં ઘણું ચીકણું સીમટ પડે છે. કોઇ ઝાડો માત્ર સીમટનો હોય છે, ઘણું કરી એક બે દીવસ ઝાડો કબજ રહે છે, અને પછી એક બે દીવસ વધારે આવે છે, અને એ પ્રમાણે અવારનવાર થયાં કરે છે. જ્યારે ઝાડા આવે છે, ત્યારે તેમાં સીમીટ પડવા માંડે છે, અને તે પડી ગયા પછી ઝાડા પાછા કબજ થાય છે. કોઇ વેળા બચ્ચાંનુ મ્હોડું ખરાબ વાસ મારે છે. ઘણુંકરી તાવ આવતો નથી; અને ચામડી સુકી રહે છે.

આ રોગ થવાનાં કેટલાંક કારણો હોય છે. બચ્ચાંને થોડું સીમટ સાધારણ તબીયતમાં પણ ઝાડા સાથે મળેલું પડે છે. ઠંડા પવનની અસરથી આંતરડાં તરફ લોહી વધારે જાય છે, અને તેથી સીમટ વધારે પેદા થાય છે, એ સીમટ જ્યારે વધારે પેદા થાય છે, અને ઘણુંકરી ખોરાક પચ્યો ન હોય; ત્યારે તે આંતરડાંને ઓખવે છે, અને તેથી ઝાડા આવે છે. કેટલાક રોગો થવા પછી પણ આંતરડાં ઉપર ખરાબ અસર થવાથી આ રોગ પેદા થાય છે. જેમકે—ગોવરું, અછબરું, અને એવા ચેપી તાવો બચ્ચાંને આવવા પછી ઝાડામાં સીમટ પડે છે. "હુપીંગ-કફ" એટલે, મોહોટી ખાંસી અથવા કુકડીયાખાંસીમાં પણ આ રોગ થાય છે. બચ્ચાંને દાંત ફુટતી વેળા પણ વખતે તે લેવાઇ જાય છે, અને તેને ઝાહાડામાં પુષકળ સીમટ પડે છે.

આ રોગ મરડાના રોગ સાથે ભુલથી ભેળાઈ નહી જાય તે માટે તેની કેટલીક નિશાનીઓ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ. આ રોગમાં જીભ ઉપર ચીકણું પડ હોય તેવી તે ચળકતી દેખાય છે, ઝાડામાં ઘણું સીમટ પડે છે, કબજીઅત તથા ઝાડો આવવાનો રોગ વારાફરતી થાય છે, અને આ રોગ એકસરખી રીતે વધતો નથી, પણ થોડો વખત જાણે બચ્ચું પાછું સારું થયું હોય એમ જણાય છે અને તેવામાં વળી પાછો ઝાડો છુટી જઇ સીમટ પડે છે. એ રીતે બે ચાર વાર થાય કરે છે, અને જ્યાંરે ઝાડો બંધ રહે છે અને બચ્ચાંની તબીએત બીજી રીતે ઠીક જણાય છે તોપણ તેનું શરીર તવાયલું હોય છે, અને દેખાઇતાં કારણ વીના નબળાઇ કાયમ રેહે છે.

આ રોગ કોઠામાં બીગાડ થવાથી અને ખરાબ ખોરાકથી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી જો બચ્ચાંઓને એવો ખોરાક હમેશાં આપવામાં આવે છે અને

તેઓના ખોરાક વિષે કશી તપાસ રાખવામાં આવતી નથી તે વિષે બચ્ચાંઓને ઘણી વખત ઝાડા સાથે સીઝટ પડીઆ કરે છે, પછી ઝાડો નરમ હોય કે કઠણ હોય, એટલા માટે આ રોગ સારો કરવો હોય તો ખોરાક આપવામાં તજવીજ રાખવી ઘણી જરૂરની છે.



મોટી ખાંસીનો રોગ "હુપીંગ કફ."

Hooping Cough.

એક જાતની ખાંસી થાય છે તેમાં ગુંચની ખાંસી આવે છે, અને એ ખાંસીની ગુંચ ઉપરાઉપરી આવે છે. તે સાથે ખાંસી કરતી વેળા ઉંડો દમ લેવો પડે છે. જેથી એક જાતનો અવાજ થાય છે. અને પછી ખાંસીની ગુંચ નરમ પડે છે. એ અવાજ કુકડાના અવાજને મળતો આવે છે તેથી એને "કુકડીઆ ખાંસી" નું નામ અપાયલું છે. ઇંગ્રેજીમાં એને "હુપીંગ કફ" કેહે છે; અને આપણા લોકો સાધારણ રીતે એને "મોટી ખાંસી" ના નામથી ઓળખી છીએ. આ રોગ ઘણું કરી બચ્ચાંને થાય છે.

આ રોગ પેહેલાં સાધારણ સરકમની મીસાલે શરૂ થાય છે. જેથી છીંક ઘણી આવે છે, નાકમાંથી તથા આંખમાંથી પાણી ઝરે છે, અંગ જરા તપી આવે છે અને સેહેજ ખાંસી થાય છે. એ રીતે ૧૦-૧૫ દીવસો સુધી ચાલુ રહેવા પછી ખાંસીની ગુંચ આવવા માંડે છે અને તે ઉપરાઉપરી આવે છે. જેથી બચ્ચાંનો ચેહેરો તથા આંખ લાલ થઇ આવે છે, આંખ ખેંચાઇ આવે છે, આંખના પોપચાં સુજી આવે છે, ગરદનની નસો તણાઇ આવે છે, ખાંસીની ગુંચને લીધે આજારી બંને હાથોથી ખુરશી અથવા કાઇ પાસેની વસ્તુ પકડી રાખે છે, અને ખાંસીની ગુંચમાં જાણે હમણા ગુંગળાઇ જશે એમ દેખાય છે. ગુંચ વખતે એક બે અને વખતે કેટલીક મીનીટ સુધી ઉપરાઉપરી ચાલુ રેહેયા પછી ઉલટી થઇને અથવા મ્હોડાંમાંથી ચીકણો બલગમ પડીને ખાંસીનું જોર નરમ પડે છે. વખતે ગુંચ એવી તો જોરમાં આવે છે કે બચ્ચાંને ઝાડો તથા પીસાબ આવી જાય છે. આ રોગની ગુંચ નરમ પડીઆ પછી બચ્ચું પાછું રમતમાં પડે છે અને બીજી ગુંચ આવે ત્યાં સુધી જાણે કાંઇજ ન હોય તેમ ફરતું ફરે છે.

આ રેાગ ઘણું કરીને જીંદગીમાં એકજવાર થાય છે, તે એક ઉપરથી બીજાને છેડે છે, અને જોકે તે બે ત્રણ મહીના સુધી હેાય છે અને વખતે તેના ઉપર દવાની અસર જલદીથી થતી નથી તેાપણ જાતે ઘણેા જોખમ ભરેલેા નથી. પણ જયારે તેમાંથી ફેફસાંનીખાંસી–ઉપળીસું અને એવા બીજા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે બચ્ચાંના કુમલા જીવને જલદીથી અંત લાવે છે.

આ રેાગ સાધારણ ખાંસીની પેઠે શરૂ થાય છે માટે એની શરૂઆતમાં સાધારણ ખાંસીનેા સઘળેા ઉપાય કરવેા.

પણ જયારે તાવ નરમ પડે છે અને બે ત્રણ અઠવાડીઆંમાં આ રેાગની ખાંસીની ખાસ શુંચ આવવા માંડે છે ત્યારે તેને નરમ પાડવા સારૂં હેઠલ લખેલી દવાઓને મેળવી તેમાં ૧ વર્ષનાં બચ્ચાંને ૧ થી ૨ નાની ચમચી ભરીને દર ૪ કલાકે દીવસમાં ૩ અથવા ૪ વાર પાવી.

ઇપીકાકેાઆના વાઇન	ટીપાં	૨૦
આનટીમેાનીઅળ વાઇન	ટીપાં	૧૫
એલીક્સર પારીગેારાક	ટીપાં	૩૦
સાકરનું સરબત	ડ્રામ	૨
પાણી	ઔંસ	૧

બાળકને ઊંઘમાં પીશાબ થઇ જવાનેા રેાગ.

Nocturnal Incontinence of Urine

કેટલાં એક બચ્ચાંઓ ઉંઘમાં પડીયા પછી બીછાનામાં પીશાબ કરી દે છે. ઘણું કરીને ઉંઘમાં પીશાબ કરી દેવાની આદત બચપણથી પડે છે, અને તે ઘણા વર્ષો સુધી ચાલુ રેહે છે. કાઇને એક બે રાતનેા આંતરેા અને કેાઇને દર રાત્રે ઉંઘમાં પીશાબ થઇ જાય છે. બીછાનું વારેવાર મુત્રથી ભીનાયાથી ગલીચી થાય છે અને કંટાળેા ઉપજે છે. વખતે બચપણની આ માઠી આદત કેાઇનેજા ૧૫ થી ૨૦ વર્ષની મેાટી ઉમર સુધી ચાલુજ રહે છે

ઉંઘમાં પિશાબ થઇ જવાનેા રેાગ ઘણા કારણેાથી થાય છે. શુર દાના, પીશાબના ફુકાના રેાગેામાં અને પથરી વગેરે પીશાબની કેટલીક બીમારીમાં આ રેાગ થાય છે. વખતે પેટમાં કરમ એકઠા થવાથી ઉંઘમાં પીશાબ

આવી જાય છે. પણ એ સબબો સિવાય સાધારણ નબળાઇથી તથા કેટલીક સંભાળ બરાબર ન રાખવાથી રાત્રે ઉંધમાં પીશાબ થઇ જાય છે. કેટલાંક બચ્ચાં સુતી વખતે પીશાબ કરીને સુતાં નથી, તેથી ઘણા કલાકોનો પીશાબ એકઠો થાય છે; એ પીશાબ ઉંધમાં નિકળવાની ખનસ થાય તે બચ્ચાંને ઉંધમાં માલમ પડે નહી તો તેથી તે જાગતું નથી અને બીછાનામાં પીશાબ પોતાની મેળે નિકળી પડે છે. નબળાં બચ્ચાંને રાત્રે ઉંઘમાં થંડો પવન ઘણો લાગે તો તેથી પણ ઉંધમાં પીશાબ થાય છે. પીઠ ઉપર ચતું સુતેલું હોય તે વખતે પીશાબ જલદીથી ઉંધમાં આવે છે.

માટે જે બચ્ચાંને સાધારણ રીતે ઉંધમાં પીશાબ કરી દેવાની આદત પડી હોય તેને સુવા પેહેલાં પીશાબ કરાવવી; તેમજ રાત્રે ઉંધમાંથી પણ બે ત્રણ વખત જગાડીને પીશાબ કરવાને કેહેવું, યા બચ્ચું નાનું હોય તો બીછાના ઉપરથી ઉંચકીને પીશાબ કરવાની જગ્યા પર લઇ જવું. તેમજ બચ્ચાંના શરીર ઉપર રાતના ઘણો થંડો પવન આવવા દેવો નહી. તેને પીઠ ઉપર ચતું સુવાની ટેવ હોય તો તેને એક બાજુએ કોરવાળીને સુવાની ટેવ પાડવી. સાંજને વખતે થોડું પાણી પાવું, અને ઘણું પાણી પીને તરત સુવા દેવું નહી. બલકે સુવાની વખતે પાણી નહી પીએ તો વધારે સારૂ. બચ્ચાને સાંજના જલદીથી જમાડવું કે તેનો સુવાનો વખત થાય તેટલાં પેટ હલકું થાય અને હોજરીમાં બાર રેહે નહી. આ નજીવા બાબદોની તપાસ રાખવાથી અને તે મુજબ ચાલવાથી ઘણો ફાએદો થાય છે. ચતું સુવાથી ઉંધમાં પીશાબ જલદીથી આવી જાય છે માટે ડાકટર ટેનર ભલામણ કરે છે કે બચાંને કોર વાળીને સુવાડવું અને તેની કમરની આસપાસ દોરી એવી રીતે બાંધવી કે તે ચતો થવા જાય તો દોરી ખેંચાય અને તે તરત જાગી ઉઠે.

કેટલાક લોકોનો વીચાર એવો છે કે એવાં ઉંધમાં મુત્રી ઉઠનારાં બચ્ચાંઓને સારી પેઠે નેતરથી મારવાથી અને બીજી સજા કરવાથી તેઓને આસ્તી લાગે છે અને પછી ઉંધમાં પીશાબની હાજત લાગી કે તેઓ જલદીથી સાવચેત થાય છે. પણ એ વીચાર ઘણે દરજ્જે ખોટો છે. બચ્ચાંને ઘણો માર મારવાથી તે નાસીપાસ થાય છે, અને તેથી તેની ઉંઘ વધારે સુસ્તી ભરેલી બને છે. પણ માર મારવાને બદલે બચ્ચાંને સેજ ધમકી આપી સમજાવવાથી વધારે સારી અસર થાય છે. તે સમજતું હોય છે તો ઉંધમાથી જાગી ઉઠવાની મનમાં ચોંપ રાખે છે, તેને સુધરવાની તેથી આશા રહે છે, ને તેથી તેની ઉંઘ ઘણી સુસ્તી ભરેલી હોતી નથી અને પીશાબ નિકળવાની

હાજત થઇ કે ને જાગી ઉઠે છે. ડાકટર નીમર કહે છે કે માર તથા ધાસતી કરતાં ભરૂસો અને વિશ્વાસ બચ્ચાંના મનમાં પેદા કરવાથી ઘણા બચ્ચાં સારાં થયાં છે. તે કહે છે કે સાધારણ ટેવતની દવા આપી નાના દર્દીને સારી પેઠે આશા આપવી કે આ દવા ઘણી અકસીર છે અને તેને એ ખરાબ આદત તેથી જલદી દુર થશે, તો તેવી દવા થોડા દીવસ ચાલુ રાખવાથી ચમત્કારી રીતે ફાયદો થાય છે.

ઉંઘમાં પીશાબ થાય તેનો અટકાવ કરનારી દવાઓમાં "ટીંકચર આવ સ્ટીલ" ઘણી ઉપયોગી અને જાણીતી દવા છે. એથી ત્રણ વર્ષની ઉમરના બચ્ચાં માટે એ દવાના પાંચ ટીપાં લેઇ તેને ૧॥ ઓંસ પાણીમાં મેળવી તેમાંથી ૩ ભાગ કરી દીવસમાં ૩ વખત પાવું; અને પછી એ દવાનું વજન ૧૦ ટીપાં સુધી વધારવું. એ દવા ખાટી અને તુરી લાગે છે. માટે તેમાં જરા સાકેરનું શરબત મેળવું. કે પીતી વેળા કંટાળો આવે નહીં; અને બચ્ચું ખુશીથી પીએ.

આ રોગમાં " એક્ષત્રેક્ટ ઓફ બેલાડોના " નામની દવાનો ઘણો ફાયદો છે. ૮-૧૦ વર્ષનાં બચ્ચાંને બીજી દવાથી કશી સારી અસર થતી નથી ત્યારે આ દવાથી ફાયદો થાય છે. ૮-૧૦ વર્ષનાં બચ્ચાંને એ દવાનો એક ગ્રેનનો દશમો ભાગ દરરોજ એક અથવા બે વખત આપવાથી ઉંઘમાં પીશાબ આવતો જલદીથી બંધ થાય છે. હું નહીં ધારતો કે, કોઇ અનુભવી માતા પણ ઘેરમાં એમ ઉપાય લઇ શકે. કાંકે, કોઇ પણ સ્કુલમાં એવી તાલીમ લઇ શકતું નથી; યાને, નરસીંગનું કામ શીખતુંજ નથી.



અછબડું--કછબડું CHICKEN POX.

એક જાતના રોગોમાં પહેલાં તાવ શરૂ થાય છે. પછી, શરીરના ઉપર ઝીણા દાણા ફુટી નીકળે છે, અને તે સાથે બીજી જુદી જુદી નિશાનીઓ જણાય છે. એમાંના મુખ્ય શીતળા, ગોવરું, અને અછબડું છે. એ રોગોમાં તાવ આવીને દાણા ફુટી નીકળે છે. એ રોગો એક ઉપરથી બીજાને ચેપ લાગીને ઉઠે છે. એટલા માટે, તેને " ચેપીતાવ " પણ કહે છે. એ રોગો ઘણુંકરી જીંદગીમાં એકજ વખતે થાય છે, અને ખાસ બચપણમાં જણાય છે. તે વખતે ઘણું જોર હોય છે, અને હજારો નિર્દોષ બાળકોનો નાશ કરે છે. એમાં શીતળા સર્વેથી વધારે ધાસ્તી કરનારો, અને ખરાબી કરનાર રોગ છે. ગોવરું, શીતળા જેટલું ભયભરેલું નથી; અને

અછબરૂં ઘણું કરી કશી ખરાબી કરતું નથી. હાલમાં આપણા તરફ એ રોગો ચાલ્યા કરે છે, તેમાંના છેલ્લા રોગોનો ટૂંકસાર આપું છું.

અછબરામાં પહેલાં, જરા તાવ આવે છે. અને પછી, છુટા ફોલ્લા જેવા છુટા દાણા ફુટી નીકળે છે. એમાં નીતરૂં પાણી જેવું પ્રવાહી ભરાયલું જણાય છે. એ દાણા બે ચાર દીવસો સુધી રહ્યા પછી ફાટીને તે ઉપર પોપડા થાય છે, અને તે છ થી આઠ દીવસમાં ખરી જાય છે. આ રોગ ઘણો હલકો અને બીનધાસ્તીનો છે. પણ, કેટલાક લોકો તેને શીતળા સાથે ભેળીનાંખે છે, તેથી ખોટી ધાસ્તી પેદા થાય છે. માટે, તેને શીતળાથી ઓળખાવવા સારૂ આ નિશાનીઓ લક્ષમાં રાખવી કે—અછબરાના દાણા ઘણુંકરી ચહેરા ઉપર જણાતા નથી: અને શરૂઆતમાં ખભાં, પીઠ અને ગરદન ઉપર દેખાય છે. એ દાણા ગોળ હોય છે, અને શીતળાના દાણાની પેઠે તેઓની ટોચપર ખાડો પડતો નથી. અછબરાના દાણામાં ઘણુંકરી પરૂ થતું નથી. તેઓમાંથી થોડા સુકાતા જાય છે, તેમ વખતે બીજા ફુટે છે, અને એ પ્રમાણે બે ત્રણ નીકળે છે. એ સાથે તાવ ઘણો થોડો આવે છે યા બીલકુલ હોતો નથી; તથા તાવ હોય છે તો, દાણા ફુટવા પછી નરમ પડી જાય છે. અછબરૂં પણ શીતળાની પેઠે જીંદગીમાં એકજ વાર ઘણુંકરી આવે છે.

આ રોગનો ઇલાજ ઘણો સહેલો છે. ઘણુંકરી વગર દવાએ તે પોતાની મેળે સારો થાય છે. જો ઝાડો કબજ હોય તો, " એપ્સમ સોલ્ટ " અથવા " કમપાઉંડ રૂબાર્બ પાઉડરનો " જુલાબ આપવો અને ઝાડાને કબજ થવા દેવો નહીં. શરૂઆતમાં બાળકને ખોરાક સાદો અને હલકો આપવો; અને ગરમ ચીજ આપવીજ નહીં. જો તાવ વધારે હોય; તો, બચ્ચાંની ઉમર પ્રમાણે " જેમસીસ પાઉડરનાં " પડીકાં આપવાં. અથવા, હેઠળ લખેલી દવામાંથી ૧ ચમચો ભરી, દર ચાર કલાકે પાવું. (એ દવા બેથી ચાર વર્ષનાં બચ્ચાં સારૂ છે.)

લાઈકર આમોની આસીટેટીસ...	...	...	૧ ડ્રામ
સાઈટરેટ ઓફ પોટાશ	...	...	૩ ગ્રેન
સ્પીરીટ ઓફ નાઈટરીક ઇથર ...	...	...	૧૦ ટીપાં
પાણી	...	...	૧॥ ઔંસ

પાછળથી જો નબળાઇ જણાય; તો, " કરીયાતાની ચાહ " અથવા, " બારકનો ઉકાળો " દીવસમાં બે ત્રણવાર પાવો, જેથી કૌવત આવશે.

બાળકને આવતી આંકડી Colic યા Cramps

આંકડી યાને (Colic) નામનો રોગ તો બાળકને બહુભાગે થાય છે. તે માટે, દેશી વનસ્પતિના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે મળેલા છે, તે આ સ્થળે રજુ કર્યા છે:—

ઉપાય ૧ લો—તુળસીનો રસ ૧ ચમચો, ધોળી ગરાનો રસ ૧ ચમચો, એ બેમાં કસ્તુરી, વાલ ૦॥ નાખી મેળવીને બે દીવસ સુધી ચટાડવું.

ઉપાય ૨ જો—લસુસણ અને કડદળનાં મૂળીયાંના ભુકો કરીને સુંઘાડવું; આથી આંકડીનું જોર દુર થાય છે.

ઉપાય ૩ જો—મરીના દાણા ૭ ને બામીનો પાલો ૧ તોલો લઇને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું. ને જ્યારે નવટાંક રહે ત્યારે ગાળી લેવું; ને દીવસના ૩ વાર બે બે ચમચા પાવું; એથી આંકડી દુર થશે.

મ્હોઢું આવે તેના ઉપાયો Salivation.

મ્હોઢું આવે છે ત્યારે મ્હોઢું સુઝે છે. પાણી પીવાતું નથી, તનખ મારે છે, સોજો આવે છે, મ્હોં ઉઘડતું નથી, જડબપર સોજો આવે છે, હોઠ પણ સુજે છે. તેના ઘરગથું થોડાંક ઉપાયો નિચે પ્રમાણે મળે છે:—

ઉપાય ૧ લો—ચણોઠીનો પાલો ૦। તોલો, ભૂરૂ ૦। તોલો, સાકર ૦। તોલો. આ ત્રણે ચીજો ખાંડીને બારીક ભુકો કરીને મ્હોંઢામાં રાખવાથી એ રોગ દુર થશે.

ઉપાય ૨ જો—બદામનો મગજ દુધમાં ઘસીને મ્હોંઢામાં લગાડે; તો, જે તનખ મારે છે, તે બંધ થઇ શકશે ને રોગ જરા નરમ પડશે.

ઉપાય ૩ જો—ખેરના લાકડાંની છાલ ને બાવળની છાલ સુકી હોય; તો ૦।, ને લીલી હોય; તો ૦॥ શેર લઇ, ૪ શેર પાણીમાં નાંખીને ઉકાળવું. ને બળતાં જ્યારે ૨ શેરને સુમારે પાણી રહે; ત્યારે ઉતારીને તે પાણીના કોગળા કરવાથી મ્હોંઢું સાફ થશે.

ઉપાય ૪ થો—ખેરસાલ ૨ તોલા, કાંચનના ઝાડની છાલ ૨ તોલા લઇ, ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું. ને ૦॥ શેર પાણી રહે ને ઉતારીનાંખીને પછી તેને ગાળી નાંખવું ને કોગળા કરવા. આ પાણી એક દીવસ સુધી વાપરવું; ને દરરોજ નવું બનાવવું. ૫ થી ૬ દીવસ એમ કરવું જોઇએ.

ઉપાય ૫ મો—કાળા કરમદાનાં મૂળીયાંને પાણીમાં ઘસીને મ્હોંઢામાં ચોપડવું. ને તે ચોપડવાથી જે પાણી નિકળે; તે થુંકી નાંખવું. એમ દીવસમાં બે થી ત્રણ વાર કરવાથી ૩ થી ૪ દીવસમાં એ રોગ દુર થઇજશે.

ઉપાય ૬ ટો—હરડાંબેડા, ને આમળાં આ દરેક ચીજોમાંથી અંદરથી ઠળીયા કાઢી નાંખીને જે ઉપલી છોડ રહે તે દરેકની ૧ તોલો છોડ ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવું; ને તે બાળતા પાણી ાા શેર રહે ત્યારે ઉતારી નાંખવું. ને ત્યાર પછી તે પાણીના કોગળા ૩ થી ૪ દીવસ કરવા એથી મ્હોંઢું આવેલુ સાફ થઇ જશે. આ ઉપાયો મોટા માણસોએ કરવા ને બાળકોને પણ પુરતી દેખરેખ હેઠળ કોગળો કરાવ્યાથી એ રોગ સારો થશે.

ખુજલી યા ખસ (itch) તે માટે સૂચના

ખુજલી યા ખસનું દર્દ બહુ રીતે બાળકોને થાય છે. ને તે આખે શરીરે પસરે છે. કાંકે બાળકો વરડે છે તેથી એ રોગ આખા શરીર ઉપર ફેલાય છે. તેથી ને કંટાલી રડે છે. આ દર્દ હાથને લાગે છે તેથી તે બીજાને પણ ઉડે છે. ખુજલીનો બહુજ બારીક કીડો ચામડીની હેઠળ હોય છે, ને તેજ દર્દને ફેલાવે છે ખુજલીથીજ ચામડી ઉપર બારીક છીંદરો પડે છે તેમાં અકસીર મલમ પૂરવો કે તેથી પેલા જીવડાંઓ મરણ પામે છે ને ખુજલી નરમ પડે. આ માટે ગંધક યાનો "ક્રીઓસોટ" ના મલમની જરૂર છે ને જો તુરતનીજ ખુજલી થઇ હોયતો "સ્પરમેચ્યાતાઇન" નો મલમ સારો છે, એ મલમ રાત્રે લગાડીને સવારે ગરમ પાણીથી ધોઇ નાંખવો અને ફરીથી લગાડવો, આ દર્દ પસરીને આખા દીલ ઉપર તેમજ પરસેવા મારફને બીજાને પણ ઉડે છે માટે સંભાળ રાખવી સારી છે.

ખુજલી (Itching) નો ઉપાયો.

બાળકોને કે મોટાં માણસોને ખુજલી થઇ હોય તો અજમાવ્યું થોડાંક ઉપાયો નિચે પ્રમાણે મળે છે.

ઉપાય ૧ લો—કાળા કરમદા (જે આપણે ખાઇએ છીએ તેજ) તેના મુળીઆ પાણીમાં ઘસીને ખુજલી ઉપર લગાડવાથી ખુજલી દુર થશે.

ઉપાય બીજો—બોદારસીંગને પાણીમાં ઘસીને ખુજલી ઉપર લગાડવી; એથી ખુજલી મોટે ભાગે નિકળી જશે.

ઉપાય ૩ જો—સુકાં કોપરાંને વાટીને પાણીમાં ઘસીને ખુજલી ઉપર લગાડવું.

ઉપાય ૪ થો—તુવેળની દાળને લોઢી ઉપર બાળી રાખ કરી મીઠા તેલમાં મેળવી ખુજલી ઉપર લગાડવી.

આ ઉપલા સઘળાં ઉપાયો ૫ થી ૮ દીવસો સુધી ચાલુ રાખવા જોઇએ—

જો સુકી ખુજલી હોયતો નિચે પ્રમાણે ઉપાયો ચાલુ કરવા.—

ઉપાય ૫ મો—સુખડનું તેલ ૩ થી ૪ દીવસ લગાડવું.

ઉપાય ૬ ઠો—સાગના ઝાડનું ફળ ગમે તેવી ખુજલી હોય તે ઉપર ઘસીને લગાડવું અને જો ખુજલી લીલી હોય તો એ ફળનો ભુકો કરીને તે ઉપર લગાડવું એ ઉપરાંત બીજા ઘણાંક ઉપાયો છે. પણ તે વધુ ખબરદાર યા હુસીયાર માણસો સિવાય કોઇ કરી શકે નહી તેથીજ અત્રે રજુ કરેલા નથી.

અળાઇ—Licken. Rash

અળાઇ મોટે ભાગે ગરમીનીજ રૂતુમાં શરીરના ભાગોમાં ઉભરી નિકળે છે. અળાઇ બહાર પડીઆથી લોહીનું જોર યા ગરમી લગાર કમી થાય છે. માટે જરા ચસકા કે ચીડ યા ખુજવાત લાગે તો તે ઉપર ધવડવું નહી યા થંડુ પાણી પણ નહી લગાડવું, જો શરીરના ભાગો ઉપર તે વધુ હોયતો હલકા નરમજ કપડાં પહેરવા, ને બાળકને પણ પહેરાવવા ને એનું જોર નરમ પાડવા માટે ગરમ પીણું ખાવું નહી. ચાહે નહી પીત્તી વધુ કસરત પણ બાળક પાસે નહી કરાવવી, કાંકે એમ કરવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તેથી જોર વધુ થાય છે. જે શરીરના ભાગો ઉપર અળાઇ બહુજ થઇ હોય ત્યાં બાળક ધવડીને છોળતા નહી કાઢે તેની સંભાળ લેવી. એ જેમ એકદમ ઉભરી નિકળે છે, તેમ એકદમ જતી પણ રહે છે.

કમળો—Jaundice.

બાળકોને ઘણો ખરો કમળો એકવાર ૧૦ વર્ષની ઉમરમાં થાય છે. જ્યારે એ રોગ થાય ત્યારે જાણવું કે કલેજામાં કાંઇ રીતે ખાંમી છે યા કલેજામાં દર્દ છે, કમળો થાય છે ત્યારે આંગ પીળુ ને આંખ પણ પીળીજ દેખાય છે. ને પીશાબ પણ તેવીજ હોય છે પેટ લગાર સક્ત હોય છે યા

એક નિશાણી પ્રથમ જણાય છે, એક બાળક ગમે તે ઉમરનું પણ હોય તો કમળો થાય છે, અને તે તંદરોસ્ત બાળકને થાય છે તો એકાદ અઠવાડીઆમાં સારો થાય છે. ને તાજા જન્મેલા બાળકને વધુ સમય સુધી રહે છે. આ રોગ કંઇક વાતે ઝેરી હવાથી—આંગ સાફ ન રાખવાથી ને સારી નિર્મળ હવા દમમાં ન મળવાથી પણ થાય છે. કમળા ઉપરથી કમળી કરી એ રોગ વધે છે ને પેટમાં ઉતરે છે તે બહુજ ધાસ્તી ભરેલું છે, ને મરણ નિપજે છે, માટે તે ઉપર લક્ષ આપવું. આ રોગ ઉપર ઘણાંકો શેરડી ખાય છે, ને ચોક્કસ પદાર્થની હારડી પહેરે છે, પણ આ સ્થળે મારા અનુભવે થોડોક ખુલાસો નીચે પ્રમાણે આપી શકું:—

કમળો JAUNDICE તેની નિશાનીઓ ને ઉપાયો.

કમળાવાળા માણસનો દેખાવ:—આ રોગ જે માણસને લાગુ પડે છે, તેના નખો પીળા થાય છે, અને આંખો પીળી થાય છે. પણીક વખતે ધીમો તાવ પણ આવે છે, અને પેટ હમેશ કરતાં મોટું થાય છે, પીશાબ અને થુંક હમેશ કરતાં પાતળી થાય છે, નબળાઇ લાગુ પડે છે, મ્હોંમાંથી પાણી છુટે છે ને ખાવાપીવાનું ગમતું નથી.

આવા રોગવાળાને આવી નિશાણીઓ જણાય છે તે માટે, દરેકોએ સાવચેત રહેવું; ને જરૂરી ઉપાયો લેવા એ સિવાય ઘરમાં થઇ શકતા નીચલા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે જણાવેલા છે.

ઉપાય પહેલો:—સારો કળીચુનો લઇ તેનો બહુજ બારીક ભુકો કરવો; તે ઝીણાં કપડામાંથી ચાળી કાઢવો. એ ચાળેલા ભુકામાંથી ૦ા તોલો લઇ બે ચમચા મોળુ (ફીકું) દહીં લઇને, તેમાં એ ભુકો મેળવી નાંખવો; અને પાંચથી ૭ દિવસો સુધી સવારે, બપોરે, ને સાંજે. મળી ત્રણવાર ખાવું. આ ઉપાય ઉપર પહરેજી રાખીને તેલનો ખોરાક મુદલ લેવો નહી.

ઉપાય બીજો:—તુવેરના ઝાડનો પાલો મંગાવી, હાથેથી ચોળીને તેનો રસ કાઢવો. ને ૩ થી ૪ દિવસો સુધી એ રસના ૩ થી ૪ ટીપાં સવાર, બપોર, ને સાંજે મળી દિવસમાં ત્રણવાર આંખમાં મુકવાં.

ઉપાય ત્રીજો:—કમળો શરૂ થાય છે એવો દેખાવ જણાય તો, દરરોજ તાજો શેરડીનો એક ટુકડો લાવી, આખી રાત અગાશી યા તો છાપરાં ઉપર રહેવાદઇ, અને સવારે ઉઠી કકડો ખાવો. એવા પીળાશ દુર થશે; અને ફાયદો તુરતજ માલમ પડશે. એ ઉપરાંત બીજા પુષ્કળ ઉપાયો છે. પણ ઉપલા સહેલાથી અને ઘેરમાં થઇ શકે તેવા છે.

બચ્ચાંને વારસામાં મળતો ટાંકી (વીસફોટક) નો રોગ—Inherited Syphilis.

ટાંકી અથવા ચાંદીના આજારવાળાં માણસથી પેદા થતાં બચ્ચાંને એ રોગ વારસા દાખલ મળે છે. કેટલીક વેળા ગર્ભસ્થાનમાંથીજ બચ્ચાંને આ રોગની અસર થાય છે, કેટલીક વખતે બચ્ચું પેદા થાય છે ત્યારે યા થોડી મુદતમાં તેને એ રોગની નિશાની જણાય છે. જો માતાના પેટમાં બચ્ચાંને એ રોગ થાય છે તો ઘણું કરી બચ્ચું ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે, અને અધુરે મુએલું પડે છે. વખતે આ રોગ થવા છતાં બચ્ચું પુરે દાહાડેનું થાય છે, પણ તે જન્મીઆ પછી તંન્દુરોસ્ત હોતું નથી. તે રડે છે ત્યારે તેનો અવાજ ભારી લાગે છે, તેના શરીર ઉપર વીસફોટકના ફોલ્લા ફુટી નીકળે છે, જે ઘણું કરીને હાથની હથેલી અને પગના તળીઆં ઉપર વધારે જણાય છે. એ ફોલ્લા ફુટી જાય છે, અને ચાઠાં પડે છે. બચ્ચું લેવાયલું હોય છે અને તેની ચામડીની કરચલી પડે છે. ગળામાં અને બીજે ઠેકાણે ગાંઠ થાય છે, ફુલ્લા થાય છે અને પાકે છે, અને ખાંસી પણ હોય છે. થોડા ઘણા દિવસ રીબીને પછી તે મરણ પામે છે. ટાંકીના આજારવાળા જોડાના ઘણા બચ્ચાં અધુરે પડીને અથવા, જન્મ્યા પછી દુઃખી થઇને આ પ્રમાણે મરણ પામે છે, બાળ મરણનું એક મુખ્ય કારણ આ છે.

વખતે એવું પણ બને છે કે—બચ્ચું તંદુરસ્ત હાલત સાથે જન્મ પામે છે, અને તે દેખાઇતું આસુદ અને નિરોગી દેખાય છે. તે પણ તેનો ચેહેરો જરીરીને બળતો લાગે છે, ચામડી ફીકા રંગની હોય છે, અને તેમાં પુરતી રતાશ હોતી નથી; અને ચેહેરો સુસ્ત દેખાય છે. બે ચાર મહીના એ રીતે દેખઇતી સારી હાલતમાં ગુજારવા પછી આ રોગની નિશાની ખુલી પડે છે. પણ. તે આગમચ એવું બચ્ચું દેખાઇતું તંદુરસ્ત હોયા છતાં, રાતના ઉંઘાતું નથી; અને તે આખી રાત રડયા કરે છે. કેમકે જેમ—મોટા માણસને ટાંકીનો રોગ થયા પછી હાડકાંમાં કળતર અને દર્દ થાય છે, તેમ—એવાં બચ્ચાંને પણ થાય છે, અને એ દર્દ રાતના વખતે વધારે જણાય છે. દિવસના તે રમે છે, અને એટલું બેચેન હોતું નથી; પણ રાત પડી કે, પાછું તે કળ ખાઇને રડે છે. આખરે થોડા મહીનામાં ચામડી ઉપર વીસફોટકના ચાઠાં ફુટી નીકળે છે. એવાં બચ્ચાં જન્મથી નાકમાંથી ગુણગુણીઆ કરે છે. જાણે તેને સળેખમ થયો હોય તેમ જ્યારે તે ધાવે છે, ત્યારે ગુણગુણાટ નાકમાં વધારે માલમ પડે છે.

અને ધાવતાં ધાવતાં વારેવાર પોતાનું મ્હોડું ઉઘાડીને દમ લેતું હોય તેમ જણાય છે. કોઇ વેળા તેને અંતરસ ગઇ હોય એવી રીતે ઘભરાઇને છીંકે છે, અને તેની માતાને એમ જણાય છે કે, ધાવતાં ધાવતાં કોઇ વેળા તે ગુંગળાઇને મરીજશે. પછી નાકમાંથી પાણી નીકળે છે. જે શરૂઆતમાં સળેખમને મળતું હોય છે, એ પાણી થોડી મુદતમાં જાડું થવા માંડે છે અને તેના પોપડા નસ્કોરાં ઉપર બંધાય છે. એથી નસ્કોરાં પાકી આવે છે, અને હોઠ ઉપર ચીરા પડે છે. ટુંકામાં નાકમાં સડો લગુ પડે છે. જેથી, નાકનાં હાડકાં સડી જાય છે, ગંધાતું પરૂ તથા લોહી નાકમાંથી નીકળે છે. વખતે નાકમાંથી હાડકાં સડીને નીકળે છે, અને નાક બેશીજાય છે. સળેખમ તથા નાકના કોહોવાટની નીશાની દેખાયા પછી બચ્ચાંનાં શરીરની આગળ નાના લાલ ચાઠાં થાય છે. જે કુલાં, જાગ, અને પીશાબની જગા ઉપર પણ હોય છે. એ ચાઠાં બગલમાં, ગરદન ઉપર, ચેહેરા ઉપર અને વખતે, આખાં શરીર ઉપર ફેલાય છે. કોઈ વેળા નાની અણીદાર જેવી ફુલી ફુટી નીકળે છે અને વખતે એ ચાઠાં તથા ફુલી પાકીને ધારાં પડે છે. આવા રોગી બચ્ચાંની શરીરની ચામડી સુકી અને ચામડાં જેવી હોય છે. તેના આંગળાના વીરા તથા મ્હોડાંના ખુણા પાકી આવે છે, તેના નખ સડીને નીકળી જાય છે, અને પાપણ તથા ભવાના બાલ ખરી પડે છે, તેનો ચેહેરો એક ખાસ દેખાવ પકડે છે, અને તેનો ખોખરો અવાજ તરત પરખાઇ આવે એવો હોય છે. એ સિવાય હાડકાં ઉપર ગાંઠ અને સોજો થાય છે, હાથ પગ સુજી આવે છે, અને આંખનું દર્દ થાય છે. એ રોગનેલીધે ફેફસાંમાં અને કાળજામાં રોગ પેદા થાય છે. અને કોહોવાટ, તથા શરીરની નબળાઇ એ સઘળી નિશાનીઓ તેના મા બાપના ટાંકીના ઝેરી લોહીનો વારસો બતાવે છે.

"જ્યારે કુદરતી નિયમો તોડીને હવસના ફાંદામાં ઇનસાન ફસી પડે છે, અને રંડીબાજી કરે છે, ત્યારે તેની સજા તરીકે તેના શરીર ઉપર, પરમા (પ્રમે) સિવાય બે જાતની ખરાબ અસર થાય છે, જેને "ટાંકી" તથા "શીફીલીસ" ના નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. હવે આ રોગ મા અથવા બાપ, બેમાંથી એકને થયો હોય તો તેનાથી પેદા થતાં બચ્ચાંને તેની અસર પોહોંચે છે. જો ટાંકી થઇ ગયા પછી સેજ મુદતમાં બચ્ચું રેહે તો તેને વધારે જોરમાં રોગનો વારસો મળે છે, કેટલાંક ડાકટરોનો એવો વિચાર છે કે એકલા બાપને એ રોગ થયો હોય તો તેથી પણ બચ્ચાંને તેની ખરાબ અસર થાય છે. પણ ઘણું કરીને મરદના ઉપરથી તેની ઓરતને એ રોગ મળે છે, અને બચ્ચું રહેવા પછી બચ્ચાંનાં શરીરની મારફતે તેની માને

એ રોગની અસર થાય છે. કોઈ વેળા માને આ રોગનો ચેપ ઘણો થોડો લાગવાથી તેના શરીર ઉપર દેખાઈતી નીશાની જણાતી નથી. જેમ એકલા મરદને ટાંકીનો આજાર થયો હોય તો તે પોતાનાં બચ્ચાંને તે રોગનો વારસો આપે છે. તેમ એકલી ઓરતને એ રોગ થયલો હોય તો તેનાથી પણ બચ્ચાંને એ રોગનો વારસો મળે છે. જેમકે એક વિધવા ઓરતને તેના આગલા ધણી તરફથી આ ટાંકીનો [illegible] તેણીને મળેલો હોય અને પછી તે બીજા તંદરોસ્ત મરદ સાથે નાતરૂં કરે તો તેનું બચ્ચું રોગી આવી શકે છે. એવાં રોગી બચ્ચાંને ધવાડવાથી બચ્ચાંના પાકેલા હોઠ તથા મોહોડાંમાંનો ચેપ તેની માના થાનને અડકવાથી પણ એ રોગનો ચેપ લાગે છે અને તેથી તે પેહેલાં તંદરોસ્ત હોવા છતાં તેણીને એ રોગ થાય છે અને ત્યાર પછી તેણીને જે બચ્ચાં આવે છે તે એવાં રોગી હોય છે. એટલા માટે જે બચ્ચાંને આ રોગ થયલો હોય અને તેનું મ્હોડું પાકેલું હોય તેમ છતાં તે જે ઓરતને ધાવે તેને એ રોગની અસર ન થાય તો તે ઓરતને પણ ટાંકીનો રોગ થઈ ગયલો એવું ધારવાને પુરતો સબબ છે. જેમ એકવાર સીતલા આવી ગયા પછી સીતલાની રસીનો ચેપ તેને લાગતો નથી, તેમ જેને ટાંકી થયલી હોય તેજ ઓરત એવા રોગથી પાકેલાં મ્હોડાંવાલાં બચ્ચાંને વગર હરકતે ધવાડી શકે છે, કેમકે જો એ રોગ તેણીને ન થયો હોય તો પેલાં બચ્ચાંના મ્હોડાંમાંનો ચેપ તેના થાન ઉપર લાગવાથી તેણીને એ રોગ થયા વીના રેહેતો નથી. બચ્ચું પેહેલું પેટમાં રેહે તે વેલા મા નિરોગી હોય, પણ ૧ મહીના પછી તે ૭ મહીના સુધીમાં એ રોગ તેણીને થાય તેથી બચ્ચું રોગી જનમે છે. ગર્ભ ૪ અઠવાડીઆંનું થાય છે ત્યાં સુધી તે પોતાના અંદરના ભાગોમાંથી પોષાય છે, ત્યાર પછી તેનું પોષણ માના લોહીમાંથી થાય છે, પણ ૭ મહીનાનું થયા પછી ગર્ભસ્થાનથી તેની જીંદગી જુદી નીભી શકે છે.

જો મા અથવા બાપમાંથી એકનેજ એ રોગ થયલો હોય તો, બચ્ચાંને વખતે તેની અસર થતી નથી; અને તે એ રોગથી મોકળું હોય છે. પણ જ્યારે માબાપ બન્ને રોગી હોય છે, ત્યારે કવચીત આ રોગનો વારસો લીધા વીના બચ્ચું અવતરે છે. જો બે જોડ બચ્ચાં પેદા થાય તો, બેને એકસરખો આ રોગ મળતો નથી. એક ઘણું રોગી અને બીજું વખતે ઘણું થોડું રોગી હોય છે. બે જોડ બચ્ચાં એકસરખાં રોગવાળાં હોતાં નથી. એક ઘણું પોષણ પોતા તરફ ખેંચી શકે છે, અને બીજું નબળું હોવાથી તેટલું ખેંચી શકતું નથી. એજ રીતે આ રોગની અસર પણ જોડ બચ્ચાં ઉપર જુદી જુદી થાય છે.

બચ્ચું તંદુરસ્તીભરેલું જન્મ્યા પછી પણ બીજી રીતે તેને આ રોગ મળે છે. તેની મા અથવા ધવાડનારીએ બીજાં એવાં રોગી બચ્ચાંને ધવાડયું હોય; તો, તેના થાનમાં વખતે ચેપ લાગે છે, અને બચ્ચું તે જ્યારે ધાવે છે, ત્યારે તેને ચેપની અસર થાય છે. એટલા માટે ધવાડનારી રાખતી વેળા સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધવાડનારીને ટાંકીનો બુરો રોગ કોઈ વખત થયો છે કે નહીં ? તેની ખાત્રી કરવી જોઈએ. તેના થાંન ઉપર ચીરા, ચાઠાં, કે કોહોવાટ હોય; અથવા, તેના શરીર ઉપર વીસ્ફોટકની અસર જણાય; તો, તેવી ઓરતને ધવડનારી દાખલ રાખવી નહી. કેમકે થાંન ઉપર કાંઈજ ચાઠાં ન હોય; તોપણ જો શરીરના બીજા ભાગ ઉપર ટાંકીના ચાઠાં હોય; અને તેનો ચેપ બચ્ચાને લાગે; તો તેને એ ભુંડો રોગ થાય છે. એક બચ્ચાંને આ રોગ થયો હોય; તેને સફરા આગળ તથા મ્હોડાંમાં ચાઠાં પડેલાં હોય; અને તેમાંથી રસી નીકળતી હોય; તો એવાં બચ્ચાં સાથે બીજાં તંદુરસ્ત બચ્ચાંઓ સુએ અથવા ભેગાં રમે; તો તેઓને ચેપ લાગીને આ રોગ થાય છે એ વાત પણ યાદ રાખવી જોઈએ. એ પ્રમાણે એક બચ્ચું પોતાના આખા કુંટુંબના બચ્ચાંને આ રોગ આપે છે. રમાડનારી આયા જે બચ્ચાને ધવાડતી ન હોય; તેને પણ જો, આ રોગ હોય; તો બચ્ચાંને રમાડવા માટે પણ રાખવી નહીં. કેમકે, તેનાં ચાંદામાંનો ચેપ કોઈ રીતે બચ્ચાંના સફરા આગળ, અથવા મ્હોડાંને અથવા બીજા કોઈ ભાગની ચામડી છોલાયલી હોય ત્યાં લાગે; તો તેથી પણ તેને એ રોગ લાગુ પડે છે. ધવાડનારી આયા દેખાઈતી તંદુરસ્ત હોય; તોપણ આ રોગની સેજ અસર તેના શરીર ઉપર છુપી રહી જાય છે, અને તે સહેલાંથી પારખી શકાતી નથી. તેને થોડા મહીના ઉપર ટાંકી થઈ ગઈ; અને તે રૂઝીગઈ હોય પછી તેને છુપી જગા ઉપર નાનાં ચાઠાં જણાય. જે ટાંકીની અસરથી થયાં છે એવો કદાચ તેણીને શક ન હોય; તે તેને સાધારણ કોહોવાટ સમજે; અને તેથી તે ઉપર કશું લક્ષ આપે નહીં. તે દેખાઈતી તંદુરસ્ત અને નિરોગી લાગે. માટે, તેને જોવાને કોઈ આંચકો ખાય નહીં. એવા છુપા ચાંદાનો કોઈરીતે નીદોષ બચ્ચાને ચેપ લાગે તો તેથી તેને ઘણો ખાસ્તી ભરેલો રોગ પેદા થાય.

ટાંકીનો રોગ જેટલો વખત મા અથવા બાપને હોય તેટલાજ વખતમાં બચ્ચું રહે તો તેની ખરાબ અસર બચ્ચાંને થાય છે એમ નથી. પણ ટાંકી રૂઝીગયા પછી પણ, એ આજારવાળા માણસનું લોહી ઝેહેરી જેવું હોય છે, અને તેથી લાંબી મુદત સુધી તેની અસર કાયમ રહે છે.

રોગ થવાને જેમ વધારે વખત જાય; તેમ તેની અસર બચ્ચાં ઉપર ઓછી થાય છે. જેમકે—એ રોગ તરતનો થઇ ગયા પછી ગર્ભ રહે તો તે અધુરે પડે છે. પછી બીજીવાર હમેલ રહે તો બચ્ચું નજદીક પુરે દહાડેનું મુએલું પડે, પછીનું બચ્ચું રોગી અવતરે છે, અને ત્યારપછીનું તંદુરસ્ત હોય છે. એ રીતે ધીમે ધીમે વખત જવે આ ભુંડા રોગનું જોર માતાના શરીરમાંથી જેમ—ઓછું થાય તેમ—તેની ખરાબ અસર દરેક બચ્ચાં ઉપર ઓછી ઓછી થાય છે. કોઇ વેળા આથી ઉલટું જોવામાં આવે છે. જેમકે—મરદને ટાંકીનો આજાર થયો હોય, અને તે તંદુરસ્ત ઓરતને પરણે, તેણીને હમેલ રહે તો ગર્ભ ખરાબ રોગી ખુનનું હોવાથી તેને ગર્ભસ્થાનમાં રોગ થાય છે, અને ગર્ભની મારફતે તે નિરોગી ઓરતના લોહીમાં ટાંકીની અસર પેવસ થાય છે. પણ ઓરત જાતે તંદુરસ્ત હોવાથી તેની તબીયત પહેલે વેતરે ઘણી અસર થવાદેતી નથી. બીજી વેળા હમેલ રહે તો તેથી તેણીના શરીરમાં રોગનું વધારે જોર થાય છે, અને એ રીતે દરવેતરે તેણીનું શરીર વધારે રોગી થતું જાય છે. તેથી પહેલાં બચ્ચાં તંદુરસ્ત અને પછીનાં બચ્ચાં વધારે રોગી આવે છે.

આવાં રોગી બચ્ચાં જન્મ્યા પછી ઘણા મરણ પામે છે. જેમ—નબળાઇ વધારે હોય અને શરીર ઘણું ભેવાયલું હોય તેમ—જોખમ વધારે રહે છે. એવી નબળાઇમાં ઉલટી અને ઝાડાનો રોગ લાગુ પડે છે, અને તેથી જલદી ખરાબી થાય છે. જો નાકમાં કોહોવાટ વધારે હોય, શ્વાસ ગુંગળાય, અને ધાવતી વેળા બચ્ચું ગુંગળાય તો તે રોગનું જોર વધારે બતાવે છે. નાકમાં કોહોવાટ થવાથી રસીના પોપડા બંધાય છે અને તેથી તે બંધ થઇ જાય છે, ત્યારે મ્હોંડાંવાટે શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે, માટે જ્યારે તે ધાવવા જાય છે ત્યારે તેનો શ્વાસ ગુંગળાય છે, અને તેથી તે બરાબર ધાવતું નથી. એ કારણથી તેની નબળાઇ જલદી વધીપડે છે, અને ખરાબ પરિણામ ઝડપથી નીપજે છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લીરીતે જો કેથી વધુ લખાઇ ન શકાતું હોવાથી કાયદાને આધીન રહી આટલુંજ જણાવવું બસ થશે કે, બાળકોનું જે જન્મ-મરણ પ્રમાણ આજકાલ થાય છે, તેમાં આ જાતની નબળાઇના મરણો વિશેષ હોય છે.

અજ્ઞાન મા બાપો પોતે પોતાની જોખમદારી સમજી શકતાં નથી, પણ બાળક જે કારણે મરણ પામે છે તેનો દોષ ઇશ્વરના નસીબ જણાવે છે;—પણ ઇશ્વરનો કસુર નથી પણ કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન છે કે તેનાં ભોગ બાળકો થઇ પડે છે.

ઉંટાંટીયું યા કુકડીઆં ખાંસી

આ રોગ બાળકોમાં સાધારણજ છે ને તે બે વર્ષ સુધીમાં થાય છે, તે જીંદગીમાં ભયંકર છે. કોઇ, એ દર્દ (ક્રૂપ) ગળાની હવાની નળીમાં થાય છે, ને બહુજ ઝડપથી વધીને જીંદગીનો છેડો લાવે છે.

પાંચ વર્ષ પછીના બાળકોમાં એ દર્દ થોડું માલમ પડે છે. સ્ત્રીજાતિ બાળકના કરતાં પુરૂષજાતિ-બાળકમાં એ રોગ વધારે થાય છે. એ બાળકને એક વખત થાય; તેને બીજી વખત પણ થાય એવી ધાસ્તી રહે છે. પણ બીજી વખત થાય છે, તેમાં પહેલી વારના જેટલું જોર હોતું નથી. જ્યારે એ આજાર થાય છે, ત્યારે જે નિશાની થાય છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

બાળકને જરા તાવ આવે છે પછી તરસ લાગવી, ઠાંસો થાય છે, અને અવાજ ખોખરો થાય છે, અને આંખ લાલ ને કેફીના જેવી દેખાય છે નાકમાંથી પાણી નીકળે છે. બાળક ઘડી ઘડી ગળું પકડયા કરે છે, ને ખાતી વખત પણ જરા આનાકાની કરે છે. આ પ્રમાણે થતાં ચોવીશ અથવા છત્રીશ કલાક વીતીગયા પછી બાળક ઉંઘમાથી રાત્રે જાગી ઉઠે છે, અને તેના શ્વાસોશ્વાસ ઝડપથી ચાલતા દેખાય છે, સુકી ખાંસી આવે છે અને બાળક જાણે હવા વગર ગુંગળાઇ જતું હોય એમ દેખાય છે. તે બોકણુ ને ગભરાતું જણાય છે, વારે વારે ઉઠવાની મહેનત કરે છે. તેનો ચેહેરો સુઝી આવે છે, ને લાલ દેખાય છે તથા આંખ લાલચોળ થઈ જાય છે. દમ લેતી વખત એક જાતનો અવાજ થાય છે. આ નિશાનીઓ રાતમાં થોડીવાર બંધ પડી જાય છે કે વળી પાછી થાય છે. સહવારનો પહોર થાય કે તે સર્વ નિશાનીઓ કમજોર થઇ જાય છે, ને બાળક જરા ઉંઘે છે. આ ફેરફાર થોડીવાર રહ્યા પછી તાવ વધે છે બીજી બધી નિશાનીઓ શરૂ થવા માડે છે. બાળકની ઉંઘ જતી રહે છે, ને ચમકીને બીહે છે અને જે કાંઇ હાથમાં આવે તે પકડવા માડે છે. હવાની નળીમાં બેલગમ એકઠો થાય છે અને તે જો નીકળી ન જાય; તોપછી, તેની ચામડી ઠંડી થવા માંડે છે, નાડી ધીમી પડી જાય છે, શ્વાસોશ્વાસ મુશ્કેલીથી લેવાય છે, પોતાનું માથું પાછળ નાંખીદે છે, નસકોરાં ફુલતાં, ને સંકોચાતાં દેખાય છે, આંખમા ખાડા પડી જાય છે, ચેહેરો કાળો પડી જાય છે, અને ઘણા દુઃખમાં હોય એવું દેખાય છે. આ પ્રમાણે ૧૨ અથવા ૧૮ કલાક થયા પછી, બાળકને બેભાનપણું થાય છે અને મરણ પામે છે.

આ આજાર થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

બાળકને શરદીમાં રાખ્યાથી એ થાય છે. કોઇ બાળકને એ રોગ થયો હોય તેની સાથે રાખેથી પણ થાય છે. કપડાં બરોબર ન પહેરવાથી પણ થાય છે. એ સિવાય બીજાં ઘણાં કારણો છે, તે સમજવામાં ન આવે માટે લખ્યાં નથી.

એ રોગ માલમ પડે કે તુરત તેના ઉપાયો કરવાના વિચાર મનમાં લેવા. જો તેમ યાદ નહીં રાખીએ તો બાળકનું મરણ જરૂર થાય છે. એ રોગની નિશાની માલમ પડે તો તુરત તેને ગરમ પાણીમાં બેસાડવું, બિછાનામાં સુવાડવું, ખોરાક ઓછો કરવો, ઉલટીની દવા ઘરમાં રાખી મુકવી; અને તે ક્યારે કામમાં લેવી ? તે વિષે પોતાના ડાક્ટરથી વાકેફ થવું.

આવા દર્દો બાળકોને થાય છે, તે જુદે જુદે નામે ઓળખાય છે. તે સંપૂર્ણરીતે આ પુસ્તકમાંથી દરેક માતાને મળશે. અજ્ઞાન માતાઓ માટે સહેલ ને સાદી રીતેજ દરેક બાબદો સમજાવેલી છે.

ચહેરો—ચેહેરામાં ફેરફરા જોવાથી બાળકના શરીરમાં થતા રોગ જાણી શકાય છે. જ્યારે ચહેરો શાંત હોય છે, તે વખતે બાળક તંદુરસ્ત અને ખુશી એમ આપણે સમજી શકીએ છીએ, બાળકનો હર્ષ આપણને તેનું શરીર અને મન સુખમાં છે એમ બતાવે છે. જો, તેનો ચેહેરો ખુશ માલમ ન પડે તો તે ઉપરથી તે ખુશીમાં નથી; એમ આપણાથી સમજાય છે, જો ચેહેરો પીળાશપર હોય તો આપણે કહી શકીએ કે, તે બાળકને કમળો થયો છે. જો, બાળકનું મ્હોડું કાળું પડીગયલું માલમ પડે; તો તે ઉપરથી આપણે બાળકનું લોહી બરોબર ફરવાથી સ્વચ્છ નથી થયુ એમ સમજી શકીએ છીએ. જો, આખમાંથી આંસુ પડતાં હોય; અને આંખ લાલચોળ થઇ હોય અને આંખનાં પોપચાં સુઝી આવ્યાં હોય તો તે ઉપરથી જાણી શકાય છે કે બાળક ઉપર કોઇ આજાર હુમલો કરવા આવે છે. આંખની કીકી ઘણી ઝીણી થઇ જાય છે. તો, તે ઉપરથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે, બાળકને કંઇ લાગી છે.

ચાળા—બાળક એકનેએક પદાર્થ તરફ જોયા કરે અને તેને બીજી તરફ હાલવું-ચાલવું ગમે નહીં અને હસાવીએ; પણ હસે નહીં અથવા ખુશી થવાને બદલે એક અજાયબ તરેહનો ઝીણો અવાજ કહા-ડતું માલમ પડે; તો, તે ઉપરથી આપણે સમજવું કે બાળક કંઇ રોગને તાબે છે. જો તે ઘડીએઘડીએ ચમકતું તથા બેચેન દેખાય, પોતાની મેળે ઉઠતું દેખાય, અને પોતાનું માથું પકડતું દેખાય, તે બાળક તુરત

સ્થિર થતું માલમ પડે તો તે પણ ભયંકર આજારની નિશાની છે. જો માથું પાછળ ખેંચાઈ જાય અને એક હાથ અથવા એક પગ સજ્જડ થઈ ગયેલો માલમ પડે અને તે વખત હાંફલુ-ફાંફલુ બ્હીતું દેખાય તો તે પણ રોગની નિશાની છે. જો બાળકનો શ્વાસોશ્વાસ અટકતો દેખાય અને તેના અંગુઠા તથા આંગળીઓની મુઠી વળી જાય એવું માલમ પડે તો તે પણ આજારની નિશાની છે એમ સમજવું. જે કોઇ દુઃખી માણસ જીભથી બોલીને પોતાના રોગનું બ્યાન કરી સમજાવે છે તેમ આ મ્હોના તથા શરીરના ચાળાઓથી ન બોલતાં બાળકોનું આજારનું જ્ઞાન થાય છે જો બાળકના હાથ વારેઘડીએ માથાં તરફ ખેંચાતા હોય અને માથું તકીયા ઉપર ડગમગ થયા કરતું હોય તો તે ઉપરથી બાળકના મગજમાં કાંઇ રોગ થયો છે એમ જાણવું.

રૂદન યાને રડવું—બાળક જેવું જન્મે છે તેવું રડે છે. જેમ મ્હોટેથી રડે છે તેમ તેને વધારે ફાયદો થાય છે. મ્હોટેથી રડવાથી તેનાં ફેફસાં મજબુત છે તથા તે પૂરૂં તંદુરસ્ત છે એમ જણાય છે. થોડા કલાક પછી તંદુરસ્ત અને સારી રીતે મ્હાવજતથી રાખેલું બાળક રડે તો સહેજ જરા રડે છે. બાળકને દુઃખ યા ભુખ લાગી હોય તો તેનાં રડવા ઉપરથી સમજાય છે. દુઃખથી ઘણું રડે છે, ને તેમ બાળકને ઘણુંજ રડવા દેવાથી તેના મગજ તરફ લોહી ખેંચાઇ જાય છે, તથા ખેંચતાણ થાય છે અજ્ઞાન માતાઓ આ વાતથી અંજાણ હોય છે. કેટલા રોગો બાળકના રડવા ઉપરથી માલમ પડી આવે છે. ક્રુપ નામનો આજાર એક જાતના ગળાંમાથી નીકળતા અવાજથી માલમ પડી આવે છે, ને તે અવાજ એકવાર સંભળાયો હોય; તો, તે ઉપરથી એ રોગ તુરત પારખી શકાય છે. મ્હોટાં બાળક જ્યારે રડે છે, ત્યારે તેઓને આંસુ પડે છે. પણ ત્રણ અથવા ચાર મહિનાનાં બાળકમાં તેમ થતું નથી.

મ્હોડું અને શ્વાસોશ્વાસ—તંદુરસ્ત બાળકનું મ્હોડું ભીનું હોય છે, તેના પાળા લાલ હોય છે. તેના શ્વાસોશ્વાસમાં કોઇ જાતની દુર્ગંધ હોતી નથી. માતાનાં દુધનીજ કોઇ વખત બો આવે છે. જીભ લીસી હોય છે જ્યારે તે આજારી હોય છે ત્યારે તેની જીભ સુઝેલી ને કોઇ વખત કાળી દેખાય છે.

શરીરની ગરમી—તંદુરસ્ત બાળકની ચામડી લાલ, લીસી હોય છે. ચામડી અતિશય લાલ અથવા અતિશય ફીકી હોવી ન જોઇએ.

તંદુરસ્ત બાળકની ચામડી માફકસર ગરમ જોઇએ, જ્યારે આપણે ચામડી ગરમ અને સુકી, ઘણીજ ફીકી અને અતિશય લાલ અથવા પીળી જોવામાં આવે તો, આ ઉપરથી બાળક તંદુરસ્તીમાં નથી અને કોઈ મ્હોટા રોગનો હુમલો તેના ઉપર ધસીને આવે છે એમ સમજાવે છે. તંદુરસ્ત બાળકના શરીરની સ્વાભાવિક ગરમી ૯૮° થી તે, ૯૯° અંસ હોય છે. જ્યારે તે ગરમી ૧૦૦° અંસ ઉપરાંત માલમ પડે તો, તે બાળકને તાવ છે એમ સમજાવે છે, અને ૮૦૦° અંસની અંદર ગરમી માલમ પડે તો, તેથી શરીરમાં કાંઇ નાતવાન કરનાર રોગ થયલો છે એમ સમજાય છે. બે વર્ષની અંદરના બાળકને તાવમાં ટહાડ કદી આવતી નથી.

બદ્ધકોષ—બાળકને જુલાબ ઘડીયે ઘડીયે આપવો નાદુરસ્ત છે. બાળકને થોડા મહિના પછી પેટ આવવાને વખતસર બેસાડવારની ટેવ પાડી હોય છે તો તેને અપચો થતો નથી. ચંચળ અને સમજુ માતા આ વાત સારી પેઠે સમજે છે. કોઇ વખતે બાળકને થોડાં ટીપાં ઠંડું પાણી પાયાથી પણ પેટ આવે છે. આમ છતાં પણ જો પેટ બંધ રેહે તો તેને જરા વિલાયતી એરંડીયું આપવું. એરંડીયું ઘણું નિર્મળ અને સ્વચ્છ જોઇયે. માતાએ કઇ પણ છાલોપાલો ડાકટરની સલાહ સિવાય બાળકને આપવો નહીં. જો તે વગર સમજયા જુલાબો આપે છે તો તેથી તેના બાળકને દુખી થવું પડે છે, અને તેના દુઃખથી પોતે પણ દુઃખી થાય છે. ઘણી વખતે પેટના ઉપર માતા જો હાથ ઘસ્યા કરે તો બદ્ધકોષ દૂર થાય છે. બાળકની કબજીયત દૂર કરવા માટે માતાએ બાળકના ખોરાક ઉપર નજર રાખવી જોઇયે, તેને સારી સ્વચ્છ હવાનો ઉપયોગ કરવાની તક લેવી જોઇયે. તેનું શરીર સાફ રાખવું જોઇયે. આ પ્રમાણે કરવાથી બાળકને કબજીયતથી ખમવું પડશે નહીં.

પેટનું ફુલી આવવું Tympanites—જે બાળક પોતાની માતાના દૂધ પર રેહેતું નથી પણ તે કંઇ બીજા બેઅંદાજ ખોરાકથી ઉછરતું હોય તો તેનું પેટ ફુલી આવે છે. જો બની શકે તે પહેલાં પાંચ છ મહિના તો બાળકને માતાના દૂધથીજ ઉછેરવું ઘણું બ્હેતર છે. જો તેમ ન બની શકે તો કંઇ ખોરાક આપવો પણ તે વખતસર અને સ્હેલ પચી જાય એવો આપવો. આટલી મ્હાવજત લીધા પછી પણ જો તેનું પેટ ફુલીઆવે તો જરા જડરીયાળીનું પાણી ને બીજી દવા તમારો ડાકટર તમને ફરમાવશે. પણ તેને વાસ્તે તમારે આડું-તેડું વગર સમજ્યે ઊંટવૈદું કરવું નહીં.

પેટમાં દુઃખવું—બાળકના પેટમાં જ્યારે દુઃખે છે ત્યારે તે તેના પગ ખેંચે છે, તે મ્હોટેથી ચીસ પાડી રડે છે. જો તે વખતે તેને માતા પોતાની છાતીએ લગાડવા માંડે છે તો તે વળગતું નથી અને ઓર રડે છે. બાળક પેટ લાવવાને કરાંજતું હોય અથવા જોર કરતું હોય; એમ માલમ પડે છે. જો તેને પેટ આવે છે તો તે લીલા રંગનું ને તેમાં જળસ માલુમ પડે છે. કોઈ વખતે પેટ એખલાં પાણી જેવાં આવે છે. આ વખતે માએ તુરત ડાકટરની સલાહ લેવી.

બાળકને પેટમાં ખોરાક વધારે આપ્યાથી અથવા ખોરાકનો ગુણ સારો ન હોવાથી દુઃખે છે. તેમજ જો બાળકની માતા ઘણા જુલાબ લેતી હોય અથવા ઘણા અચાર ખાતી હોય અથવા ઘણો પોર્ટર અથવા બીયર પીતી હોય અને ખાટું ખાતી હોય; તો, બાળકના પેટમાં દુઃખો આવે છે ને નુકશાન થાય છે માટે તેમ કરવુ નહીં.

બાળકનું પેટ દુખતું હોય; ત્યારે તેને બેઅંદાજ ખોરાક આપવાનો અટકાવ કરવો તેના પેટને શેકવું જોઇએ, તેને ગરમ પાણીમાં બેસાડવું જોઇએ. બાળકનું પેટ ફલેનલના કડકાની બેવડી ઘડી કરીને પાણીમા બોળીને તેને નીચોવી નાંખીને બાળક ખમી શકે તેટલું ગરમ પેટપર મુકવું. આમ કરવાથી ઘણી વખતે બાળકનું દુઃખ મટીજાય છે, ઊંઘીજાય છે, અને સહવારે તંદુરસ્ત ઉઠે છે. બાળકને માતાથી નુકશાન થયું છે એવું માલમ પડે તો માતાએ જરૂર પોતાના ખોરાકની તજવીજ રાખી ફરીથી પોતાના બાળકને ખમવું ન પડે એમ કરવું. આ બધી તજવીજ કીધા પછી પણ બાળકનાં પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે માટે તમારા ડાકટરથી યોગ્ય ઉપાય કરવા.

ખેંચતાણ CRAMYS—બાળક જન્મે છે તે વખતથી તે સાત વર્ષનું થાય છે ત્યાં સુધીમાં ખેંચતાણનો રોગ બાળકોમાં ઉત્પન્ન થાય છે. જો તે રોગ કંઇ મગજના ફેરફારથી થયો ન હોય તો તે તાકીદથી જતો રહે છે ને બાળક સારૂં થાય છે. પણ જો તે રોગની ઉત્પત્તિ મગજમાં કંઇ ફેરફાર થવાથી થઇ હોય તો ઘણીએક વખતે તેઓના પ્રાણનો નાશ થાય છે. કેટલાંક બાળકો જન્મ્યા પછી થોડા દહાડાનાં થયા પછી ખેંચતાણ ભોગવતાં માલમ પડે છે, ને એ રોગ તેઓનાં પેટ દુઃખા આવવાથી અને અપચાથી થાય છે.

જ્યારે ખેંચતાણ થાય છે ત્યારે શરીર સજ્જડ થઇ જાય છે, ને હોઠ ખેંચાઇજાય છે. પ્રથમ મ્હોંરો લાલ થઇજાય છે, ને પછી કાળો પડે છે. આંખ

ચમકયા કરે છે, અને આંખની કીકીઓ મ્હોટી અથવા ન્હાની દેખાય છે, તે કીકીઓ અજવાળું ખમી શકતી નથી. શ્વાસોશ્વાસ રોકાય છે, હાથની મુઠ્ઠી વળીજાય છે, અને પિશાબ એમને એમ થઈ જાય છે. થોડી મિનિટમાં આ ખેંચતાણ બીલકુલ બંધ પડી જાય છે અથવા તે વારંવાર થાય છે. જો બીલકુલ બંધ થઈ જાય તો સઘળાં અવયવો અને ચ્હેરો પાછો સ્વાભાવિક દેખાય છે. લોહી સ્વચ્છ થઇ બરોબર ફરે છે, અને શરીરમાં દેખાતી કાળાશ દૂર થાય છે બાળક બીહામણું દેખાય છે અને રડે છે, અને પછી ઉંઘી જાય છે તથા તેના આંગપર સારીપેઠે પરસેવો નીકળે છે. આ સારી નિશાની છે પણ કોઇ બાળકમાં ચમક બંધ થયા પછી તે બેહોશ પડે છે ને મરીજાય છે. કોઈ વખતે શરીરનો એક ભાગજ ખેંચાય છે, કોઇ વખતે એક અવયવ ખેંચાય છે, અને કોઇ વખતે બંને તરફનાં ખેંચાય છે, કોઈ વખતે તે થોડીવાર રહે છે, અને કોઇ વખતે ઘણા કલાક સુધી જારી રહે છે. કોઇ વખત ત્રણ ચાર કલાક વચમાં બંધ થઇ જાય છે ને વળી પાછો થાય છે.

ખેંચતાણ કાંઇ મગજમાં ફેરફાર થવાથી થાય છે જે બાળકના મગજને પુરૂં પોષણ મળતું ન હોય અને નબળું હોય તેમાં એ રોગ થાય છે. તથા મગજમાં સ્વચ્છ લોહી ફરતું ન હોય તેથી થાય છે. દાંત નીકળતા હોય તેથી, અથવા કરમ થયા હોય તેથી, અથવા પિશાબ–ઇંદ્રિયમાં પથરી હોય તેથી, અથવા અપચો હોય તેથી, અથવા શરદીમાં ફરવા દીધાથી, અને બીજાં કેટલાંક ન સમજી શકાય એવાં કારણોથી તે રોગ થાય છે. એક ડાક્ટર લખે છે કે—જે બાળકનાં માબાપો ઘણી ન્હાની ઉંમરે પરણે છે અથવા મ્હોટી ઉંમરે પરણે છે તો તેઓમાં બાળકોમાં ખેંચતાણનો રોગ માલમ પડે છે.

વિગેરેણું દવા દાખલ ઘણા કામમાં આવતાં નથી, તોપણ ગુજરાતના શેહેરો તથા ગામોમાં તે એક ઘણી જાણીતી દવાછે.

"ઇસપગોલ ' અસલ ઇરાનની પેદાશ છે પણ તે હીંદુસથાનમાં ઉગે છે તેને "ઇસબગોલ" પણ કહે છે. એ બીયાં ઘણા ન્હાના, એક ઇંચનો આઠમો ભાગ લાંબાં, જરા રતાસપર, અને ચળકતાં હોય છે. તેનાં વચમાં એક નાની ફાટ હોય છે. પાણીમાં જરાવાર સુધી ભીંજવી રાખવાથી એ બીઆં ફુલી જાય છે અને તેમાંનો ચીકાસ પાણીમાં ઉતરે છે જેથી એ પાણી ગુંદરના પાણી જેવું ચીકણું ને ઘાટું થાય છે. એને "ઇસબગોલનો લોઆબ" કહે છે.

ઇસપગોલ ગરમીને ઓછી કરે છે, આગ અગન નરમ પાડે છે, તરસને કમ કરે છે, ઝાડાને કબજ કરે છે, અને પેટમાં ચુંક ચાલીને અથવા અમળાઇને લોહી સીમટ ઝાડા સાથે પડતું હોય તેને ફાએદેઃ કરે છે. એટલા માટે સખ્ત તાવમાં પાણીની તરસ ઘણી હોય, ગળું અને જીભ સુકાઇ જાય, અને જીવ ઘભરાય તેમાં "ઇસપગોલનો લોઆબ" થોડો થોડો પાયાથી ઘણો ફાએદો થાય છે, અને તેથી તાવની ગરમી ઓછી થાય છે. એજ પ્રમાણે ગરમ દવાઓ ખાવાથી પેટમાં આગ અગન બળે અને ગરમી જણાય તો તેને પણ આ પાણી ઘણો નફો કરે છે. મરડાના રોગમાં, જેમાં પેટમાં અમળાઇને ઝાડા સાથે લોહીસીમટ પડે છે તેમા ઇસપગોલ ઘણા ઉપયોગી છે. ઘણું કરી ઇસપગોલના આખાં બીયાં ૦॥ થી ૧ તોલો સુધી ફકાડીને પાણી પાવું. એ રીતે દીવશમાં બે ત્રણ વખત આપવાથી વખતે ચમતકારીક અસર જણાય છે. ઇસપગોલને જરા તેલ અથવા ઘીનો હાથ દેઇને પછી ભુંજવાથી તેમાં કબજીઅત કરવાનો ગુણ વધે છે, તથા ટોનીક ગુણ આવે છે. તે માટે એવી રીતે ભુંજીને પણ એ બીઆં મરડામાં અપાય છે. ઇસપગોલ પાણીને ચુસી લે છે, તેથી મ્હોટાં માણસને તેમજ બચ્ચાંને પાતળા ઝાડા આવતા હોય તેમાં તે ઉપયોગમાં છે. ઇસપગોલની ખાસીઅત જરા થંડી છે, માટે લોહીના તથા ગરમી સાથના ઘણા રોગોમાં તે અપાઇ શકાય છે. એકલાં ઇસપગોલ મરડામાં ફાએદો કરતાં નથી ત્યારે તેની સાથે બીજા ત્રણ બીજો ભેળીને ફકાડવાથી ફાએદો થાય છે એ ચાર બીયાંઓ "ચાહાર તુખમ" ને નામે ઓળખાય છે, અને તેના નામ હેઠલ પ્રમાણે છે.

ઇસપગોલ	તોલો ૦॥
તુખમે રેહાન (તુલસીના બીજ.)	તોલો ૦॥

તુખમે મરો .... તોલો ૦ાા
તુખમે બારતંગ .... તોલો ૦ાા

એ બીયાંઓને ભેળીને તેમાંથી તોલો ૦ાા થી ૦ાાા સુધી દર ૪ કલાકે ફકાડવાં, જેથી લોહી બંધ થશે અને મરડાનું જોર નરમ પડશે.

શરીરનો બાહેરનો કોઇ ભાગ સુજી આવે, લાલ થાય, અને તેમાં આગ અગન બળે તો તે ઉપર "ઇસપગોલ" ને પાણીમાં ભીંજવી તેની લેપડી મુકવાથી ગરમી તથા આગ ઓછી થાય છે અને તે થંડા "લોશન" ના જેવી અસર કરે છે.

બાળક માટે ઘરના જુલાબો.

ઉપાય ૧ લો—બે નંગ સુકાં ગુલાબના ફુલ લઇ તેની ડાંખળી કાઢી નાંખી ચણાના આટામાં મેળવી તેના ભજીયાં બનાવી ઘીમાં તળીને ખવડાવવાં એથી ઝાડો સાફ થશે અને પેટમાંનો પવન પણ દુર થશે.

ઉપાય ૨ જો—સાતવીનના ઝાડની છાલ ૦। તોલો લઇ તેના કટકા કરી નાખવા ને તે કટકા ને સુકું કોપરૂં લઈ તેના બે કટકા વચ્ચે મુકીને માત્ર દિવસના ૧ વાર ખાવું; એથી પવનબી દુર થશે.

ઉપાય ૩ જો—૧ નંગ કાચંકા લઇ તેને શેકવો ને પછી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી પછી સવારે ને સાંજે અરધું અરધું લઇ મધમાં ચાટવું એથી ઝાડો સાફ આવશે ને પવન છુટશે. મધ ન ગમે તો ગોળબી ચાલશે. નાના બાળકને ઉમર પ્રમાણે ૪ થો કે ૦ાા ભાગ આપવો

આ જુલાબ જેઓને ભુખ ન લાગતી હોય, પીઠમાં કે પાંસળીમાં સુળ આવે, પગમાં કળતર થાય, ખાધેલું છાતીમાંજ રહેલુ છે એવું માલમ પડે, છાતીમાં બળતરા બળે, માથું દુઃખે યા ભારી થયલું છે એવું લાગે, ઝાડો સાફ ન આવે, પેટમાં અવાજ થયા કરે, ને કાંઇક વખતે થુંક પણ થાય તો ઉપલા ઇલાજથી દુર થશે.

બાળકોને થતી ઉલટીના કારણો.

બાળકોને ઉલટી વારેઘડીએ થાય છે પણ કોઇ કોઇ વાર થાય; તો ચલાવીલેવા જોગ છે, પણ વારેઘડીએ ચાલુ હોય તો તેનું કારણ બાળકને અણચાલો ખોરાકજ છે, અને તેના કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ગમે તે વખતે અને ઘડીઘડી ખોરાક આપવાથી

(૨) કાંજીવાળો અયોગ્ય ખોરાક આપવાથી.
(૩) જનાવરોના ખરાબ દુધો.
(૪) દુધમાં મલાઇવાળો ભાગ વધારે હોય તે.
(૫) માતાને કાંઇ બિમારી થઇ હોય ને બાળક ધાવતું હોય તે વખતે.
(૬) માતાનું દુધ કોઇપણ કારણથી ખરાબ થયુ હોય ત્યારે.

[વધુ માટે જુઓ ૨૫૦ થી ૨૫૫ ના પેજો.]

તાવ યા બોખાર–FEVER.

ઘણીક જાતની તાવ અને તેની નીશાણી ને શરૂઆતની જતન.

તાવ એ રોગ તો હિંદમાં જાણીતો છે. ઘણીક કોમો એને બોખાર, તાવ યા જવરના નામે પણ ઓળખે છે. તાવ બે રીતે આવી શકે છે. એક કારણ, શરીરમાં કોઇપણ રોગોથી ને બીજું કારણ બહારની અસરથી છે. શરીરના અંદરના કોઇભી ભાગને સોજો આવ્યાથી યાતો શરીરમાં કાંઇ જખમ થયાથી પણ તાવ આવે છે. એટલે બહારના કારણોથી આવતો તાવ જુદોજ છે. શરીરની બીમારીથી આવતો તાવ તે દર્દ સાજુ થયા પછી પોતાની મેળેજ ઉતરી જાય છે ને બહારના તાવ ઇલાજ સિવાય ઉતરી શકતો નથી. તાવ પુષ્કળ પ્રકારના આવે છે, તેને માટે બહુજ વિસ્તારીને લખાય તેમ છે તેમ અનેક ઉપાયો મળી શકે પણ તે આ સ્થળે આપવા અનુકુળ નથી. પણ નીચલી થોડીક વિગતો આપવાનું કારણ એજ કે—માતા પોતે પોતાના બાળક માટે સાવચેત રહે, ને જેવી શરૂઆત થાય તેવાજ ઉપાયો લે તો બાળકને બચાવી શકે, નીચલી થોડીક ચાલુ તાવની બીમારી માટે અત્રે ટુંકમાં સમજણ આપેલી છે. કે તેથી માતા પોતાના બાળકની સ્થિતિ અને તાવ કયા પ્રકારનો છે ? તે પારખીને ડોક્ટર મારફતે યા ડોકટર આવ્યા પહેલા ઉપાયો લઇ શકે.

૧–રોજીંદો-આંતરીઓ અને ચોથીઓ તાવ

Intermittent Fever. તેની નીશાનીઓ.

આ જાતની તાવમાં પ્રથમ થંડી લાગે છે. થોડાક વખત રહીને અંગ ગરમ થાય છે ને બાળકના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે તાવ સહેજ કમી કે વધુ રહે છે. થોડેક વારે પરશેવો શરીરમાંથી પેદા થાય છે ને તાવ ઉતરવા માંડે છે.

જો માતાને આવી નિસાની માલમ પડે તો સહેજ ખાંડી ગરમ પાણીમાં આપવું-યાતો ગરમ ચાહ-કે વાઇન આપવો ને બહારનો પવન બાળકને લાગે નહી તે પ્રમાણે ગરમ ઓઢણુ શરીર ઉપર બરાબર નાખવું. ગરમ પાણીનો શેક-બેભત વગેરેનો સેક કરવો-ઘણીક વખતે આવી તાવમાં ઝાડો કબજ હોય-માથુ જોરમાં દુઃખે-ને આંગ કળે છે ને આખુ શરીર મુરદાળ થાય છે.

૨—તાહાડીઓ ને આંતરયો તાવ.

આ તાવ જો કે ચાલુ રહેતો નથી પણ થોડો વખત રહી પાછો ઉતરી જાય છે. પછી બે કે વધુ દિવસો રહી પાછો ઘણુંખરૂં તેજ વખતે એકાએક આવે છે. આ તાવ આવતી વખતે ઠંડી લાગે છે ને આખું અંગ ધ્રુજે છે કે તેને "લખલખું" કહે છે. આ તાવ કોઇવાર દરરોજ, કેઇવાર ત્રીજે દિવસે, ને કોઇવાર ચોથે દિવસે આવે છે. આવા તાવ વખતે બાળક ઉપર નીચે પ્રમાણે અસર થાય છે, તે દરેક માતા યા વાળીઓએ લક્ષમાં રાખવું—બાળક આળસુ થવા માંડશે ને સુસ્ત થઇ પડી રહેશે. બરડા ઉપર શરૂઆતમાં ઠંડી લાગશે, અને હાથ પગો ઠંડા લાગશે, આસ્તે આસ્તે અંગ ધ્રુજશે, ઠંડી ભરાશે ને તેથી બાળક પોતાના દાંત કચકચશે. તાવ ભરાયા પછી ઉછાળા મારશે ને ઘણીક વખતે ઉલટી કરશે, અને બાળકના શરીરના ભાગો કળે તથા દુઃખે તેથી અકળાય છે. થોડાક કલાક રહી તાવ પાછો ઉતરી જાય છે, તે સમય પરસેવો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વખતે નાડી બરાબર હોય ને બીજી નિશાણી સારી હોય તો ગભરાવું નહીં.

૩—શરીરમાં રહેતો નરમ તાવ Hectic Fever.

હિંદી કોમ આ તાવને ઘણુંખરૂ હાડ જવર તરીકે ઓળખે છે-શરીરના અંદરના કોઇ બગડેલા ભાગથી કરીને આ તાવ આવે છે—અને સાંજના સમય થંડી વાગીને આવે છે-ઘણુ ખરૂં મોટા ફૂદલા, બગડેલી છાતી-ગરડો, હાકડાંનો સોજો શરીરના કોઇ પણ અવયવ ઉપર સોજો થવાથી આવો બારીક તાવ આવે છે, ને થોડાક કલાક રહી ઉતરી જાય છે. તાવ જતી વખતે પરસેવો પુષ્કળ પડે છે, ને નાડી ઝડપથી ચાલે છે. આ તાવથી બાળકનું શરીર દીનપરદીન ગળાતું ચાલે છે, ને નબળાઇ દીનપરદીન વધુ ને વધુજ દેખાય છે. શરૂઆતથી ઇલાજ ન લેવાથી પછી બહુજ મુશ્કેલ થઇ પડે

છે. આ તાવનું કારણુ પ્રથમ બહુજ કાળજીથી ડાક્ટર પાસે શોધાવવું ને શક્તિ માટે સર્વથી પહેલા ઇલાજ લેવા, સારી હવા ને ખોરાક માટે બહુજ કાળ જીઆળકની લેવી. તબીયતની સલાહથી રૂચતો કેમીકલ ફુડ, સારો ને બીજો શક્તિવાળો ખોરાક આપવો ન તો બાળક નબળાઇથી [illegible] મરણ પામે છે.

૪—સખ્ત ચાલુ તાવ—REMITTENT FEVER.

આ તાવમાં સાધારણ તાવના જેવીજ દરેક નિશાની બાળકોને થાય છે—પણ બીજા તાવની માફક આ તાવ ઉતરતો નથી ને ચાલુજ રહે છે—પણ બહુજ સહેજ ઉતરે છે—એ તાવમાં પણ પ્રથમ થંડી લાગે છે ને પછી તાવનું જોર સખ્ત રીતે થાય છે, ઘણીક વખતે એથી કમળો પણ જણાય છે.

આ તાવ ૧૦ થી ૧૮ કલાકો સુધી ચાલુજ રહે છે. પછીજ જરા ઓછો થાય છે પણ એકદમ ઉતરી જતો નથી. આખા દીવસમાં એ તાવનું જોર સાંજે વધુ રહે છે. આ તાવ ૧૫ દીવસો સુધી ચાલુ રહે તો નબળાઇથી બાળક મરણ પામે છે માટે નચીંત થઇને કોઇએ પણ નબરવશ ન રહેવું જોઇએ.

૫—ઉધાણીનો તાવ.

આ તાવ પણ બેથી ત્રણ દીવસને આંતરેજ આવે છે—કોઇવાર ૪થી ૫ ને કોઇ વાર ૧૨ થી ૧૫ દિવસે પણ દેખાય છે—ઉર ઉધાંણુ ઉપર આવો તાવ દેખાવ દે છે—ને ૨૪ કલાકમાં નરમ પડે છે—ઘણીકવાર પાછો તે નરમ આકારે પણ આવે છે ને બેથી ત્રણ દીવસમાં ચઢ ઉતર કરી નિકળી જાય છે—એથી સુસ્તી લાગે છે—હાથ પગ કળે છે—આંગ તાવી નાંખે છે—નબળાઇ વધે છે—ચહેરો ફીકો થાય છે—ને મેલેરીયા તાવની માફક સઘળું થાય છે—એ પણ એક જાતનો મેલેરીઆજ તાવ કહેવાય છે.

૬—મરકીનો તાવ, પ્લેગ—PLAGUE

આ તાવથી હિંદનું કોઇ પણ માણુસ અજાણ્યુ તો નથી. મોટા માણુસ તેમજ બાળકને પણ એ તાવ લાગુ પડે છે—આ તાવમાં નબળાઇથી—માથામાં ભાર લાગે છે પ્રથમ જરા થંડી લાગે છે માથુ દુઃખી—ઓકારી થાય છે—જીભ સુકાય છે—બીજે દીવસે તાવ વધે છે—નાડી જલદી ચાલે છે—જો આ રોગ સખત હોય છે તો નાકમાંથી લોહી નિકળે છે—જીભ સુઝી આવે છે—બગલમાં, જાંગમાં, કાંનમાં ગરદન ઉપર ગાંઠ બંધાય છે—દર્દિ બેસુદ્ધ થાય છે—ને ઝડપથી મરણ પામે છે. શરૂઆતમાં ઉલટી કરાવ્યાથી પીસાબ છોડીઆથી

તે ગાંઠ પાકવાથી દ્રષ્ટિ બંધી જાય છે-એ વિષે અનેક ઠેકાણે પુષ્કળ જણાયલુ છે-તુરત તબીબી મદદ લેવી.

૭—પાછો ઉભળી નિકળતો તાવ.

આ તાવ તાઇફોઇડને મળતો છે. દરેક નિશાની બાળકને તેજ પ્રમાણે દેખાડે છે, આ તાવનું જોર ૫ થી ૬ દીવસો સુધી ચાલુ રહે છે પછી નરમ પડે છે. ને ૧૪ મે દીવસે પાછો આવે છે ને ૩ થી ૪ દીવસે નરમ પડે છે. આ તાવ માણસને મોટી સંખ્યામાં આવે છે. તબીબની સલાહ બરાબર લેવી. બાળકને સુવાડીજ રાખવું.

૮—એકાએક ફુટી નિકળતા તાવ.

ગોવરૂ—યા સહીએડ-અછબરૂં અને લાલ તાવ ઘણુંખરૂં બાળકને થાય છે. તે માટે ગભરાઇ ન જતા ઘરના અનુભવેલા ઉપાયો લેવા ને તબીબી મદદ લેવી.

૯—સનેપાત યા પીત્તવિકારનો તાવ.

આ તાવ શરૂઆતમાં આંગમાં ધ્રુજારી લાવે છે—થંડી લાગે છે—હાથ પગો કપાય છે બેચેની પેદા થાય છે—માથુ દુ:ખે છે. આંગ ગરમ થાય છે—તરસ લાગે છે થોડી લાલ રંગની પીસાબ થાય છે ને અવાજ ચિન્હો જણાય છે. આ તાવ આંતરીઆ તાવ તથા તાહદીઆ તાવને મળતોજ આવે છે પણ જોર વધુ રહે છે દર્દિ વધુ ગભરાય છે, તાવ બીલકુલ ઉતરતો નથી—પરસેવો પડતો નથી—સવારે તાવનું જોર જરા નરમ રહે છે આ તાવ ઉપર બીજો બમણો તાવ આવે છે—ને થોડોક પરસેવો પડી નરમ પડે છે-એમ ચઢ ઉતર તાવ બરાબર અમુક વખતેજ આવે છે કોઇ વખતે બીજે દીવસે યા ત્રીજે દીવસે પણ આવે છે—મેલેરીયા માફકજ આ તાવ લાગુ પડે છે. હદ ઉપરાંત મહેનત કર્યાથી—ખરાબ ખાવાથી—અસ્વચ્છ હવાથી—ગટરની વગેરે ઝેરી હવાથી આ તાવ લાગુ પડે છે. આવા દર્દિના યા બાળકના ઓરડાના બારી બારણા ખુલ્લાજ રાખવા—મરબડ કરવી નહી—માથે થંડક કરવી—માથું ઉચું રાખવું. થંડા પાણીમાં કોલનવોટર ચાલુ રાખવું—આંખ ઉપર ઉજરડુ ન આપવું—આ તાવમાં ભેજાં ઉપર લોહીનો જોસ વધુ રહે છે—આંખના ડોળા લાલ થાય છે—બાળક મોહું હોય છે તો લવારો બકારો કરે છે—ને બાળક ઘણુંખરૂં બેસુદ્ધીમાંજ પડી રહે છે.

આ તાવમાં હોજરી ઉપર લોહીનો જોસ હોય છે. ભુખ ઘણી થોડી

થાય છે-પીત્તવિકાર થાય છે-ફેફસામાં પણ લોહીનો જોશ રહે છે ને તાવમાં થતી અનેક નિસાણીઓ બાળકને દેખાય છે.

૧૦-મેલેરીઆ તાવ MALARIA FEVER.

થંડી વાગીને જે તાવ આવે છે તે ખરૂખરૂ મેલેરીઆ નામની એક ઝેરી હવાથીજ આવે છે-આ ઝેરી હવા માણસને પેટને રસ્તે યા ફેફસાને રસ્તે લાગુ પડે છે. એકવાર કોઇબી તાવ આવી ગયો હોય યા તો નબળા માણસને યા બાળકને આ તાવ જલદી હુમલો કરે છે-જ્યાં ભીનાસ હોય-જ્યાં ગલીચી હોય-જ્યાં હવા બરાબર ન હોય-જ્યાં સુરજના કીરણો પડતા ન હોય-યા તો વરસાદ પછી જમીન સુકાયાથી-રેલનું પાણી એકવાર ફરી ગયાથી તે પાણી સુકાવા માંડે છે તે વખતે યા ખાડા ખબોચીઆમાં પાણી ભરાઇ રહેવાથી એ રોગ ફેલાયલો કહેવાય છે. મેલેરીઆ ઉંચી જગ્યા ઉપર કદાચજ દેખાય છે પણ નીચી જમીન ઉપર વસવાત કર્યાથી તે લાગુ પડે છે. એક ગમથી બીજીગમ પવણથી પણ એના જંતુઓ ફેલાય છે. જ્યાં હવામાં બહુ ભીનાસ હોય છે ત્યાં એ તાવ ફેલાય છે અનેક વખત પડતલ જમીન ખેડીઆથી આસપાસ એ તાવ દરેકને લાગુ પડે છે.

આ તાવવાળાને યા બાળકને મોટે ભાગે આસાએસ આપવી કવિનાઇન ચાલુ આપવું-શરીરમાં ગરમ કપડાં રાખવાં, સ્વચ્છ ખોરાક ખાવો, બને તો હવા પાણી બદલવું-આ તાવ વારેઘડીએ ન ધારેલો આવે છે આખુ શરીર ને બાંધો તુટી જાય છે-વામીત આવે છે-માથું દુઃખે છે પરસેવો પડી તાવ ઉતરે છે.

ઇલાજ તરીકે પ્રથમ તાવનુ જોર ઓછુ કરવા ડોકટર ઉપાયો લેશે પછી એ તાવનો હુમલો ન થાય તે માટે ચાલુ ઉપાયો લેવા, ઘરના ઉપાય તરીકે-થંડી વાગે તો બાળકને ગરમ ઓઢણીથી લપેટવું-ગરમ દુધની ચાહે યા ગરમ જવનું પાણી આપવું. આ રોગથી હાથ પગ થંડા માલમ પડે તો શેક કરવા ને તબીબની સલાહ પ્રમાણે બીજા ઉપાયો લેવા.

૧૧-બબોહોર તાવ Enlargement of the Spleen.

આ જાતની તાવ થંડી વાગી ત્રણ યા ચાર દીવસે આવે છે એથી આપણી તલ્લી ધીમે ધીમે મોટી થાય છે-જો આવી તાવ જે માણસને યા બાળકને હોય છે તો તેને પેટની ડાબી બાજુ ઉપર પાસરાં હેઠળ એક સખ્ત ગાંઠ આપણા હાથને લાગે છે તેથી એવી તાવ બબોર યા તો તલ્લી

ફુલેલી કહેવાય છે—આ ગાંઠ જો ઘણી મોટી થાય તો પેટનો ઘણો ભાગ રોકી નાંખે છે. તેથી દર્દ વધે છે. આવા દર્દિના અહેસ ને હોઠો ફીક્કા પડી જાય છે, દાંતના પારા સફેદ થાય છે નાડી નબળી આવે દાંતમાંથી લોહી નીકળે છે આંગ તવાય છે. પેટ ફૂલેલુ હોય છે, ભુખ લાગતી નથી—ને પેટની ગાંઠને દાબીઆથી દુઃખારો થાય છે—યા સાથેજ એ ગાંઠ નરમ પડે છે—બાળકને એવી વખતે સારી હવામા ને સારા ખોરાક ઉપરજ રાખવું—આ તાવ ઉપર અનેક દેશી ઉપાયો રામબાન જણાયલા છે પણ દર્દિની સારવાર માટે આજકાળ ઘરના માણસો પુરતુ જ્ઞાન ધરાવતા નથી તેથીજ આવા ઉપાયો રજુ કર્યાં નથી.

૧૨—રાતો તાવ—Scarlet Fever.

આવો તાવ બાળકને હોય છે તો ૧લે દીવસે તેનુ ગળુ બેસી જાય છે—બીજે દીવસે મ્હોડા ઉપર, ગરદન ઉપર, છાતી ઉપર, રાતી છાતો દેખાય છે—તેથી "રાતો તાવ" કરીકે એ ઓળખાય છે.

આ છાંતો પછી આખા શરીર ઉપર ફેલાઇ તે રાતુ કરે છે. ૪થે દીવસે તેનુ જોર વધે છે ને ૫મે દીવસે ઓછું થાય છે ને નવમે દીવસે તે ભીંગડાંની માફક શરીર ઉપરથી ખરી પડે છે, આ તાવ પણ બહુ ઝેરી છે. હિંદમાં તેનું જોર બહુજ કમતી છે. બાળકને એ તાવમાં સંભાળવુ ને થંડા ઓરડામાં રાખવું—આ તાવમાં શરીરને લગાડવાની પણ દવા અપાય છે માટે તુરત તબીબની સલાહ લેવી. ખોરાકમાં બાળકને માત્ર સોજનું દુધજ આપવું, ને સુવારીનેજ સઘળું કામ કરવું.

૧૩—એકવીસ દીવસનો ચાલુ તાવ—TYPHOID OR ENTERIC FEVER.

આ ૨૧ દીવસના તાવની પણ નીશાનીઓ ૧૪ દીવસના તાવની માફકજ છે પણ એ તાવ જુદોજ કહેવાય છે—હિંદમાં એનો ફેલાવો આજકાળ વધુ જણાયલો છે. ને ૨૧ દીવસો સુધી જરાપણ ઉતર્યાં વગર ચાલુજ રહે છે. આ તાવમાં શરીર ઉપર ગુલાબી રંગના દાણાઓ ગુમખાના આકારે દેખાય છે. ઘણુંખરૂ બાળકના પેટ ઉપર એવી નીશાનીઓ ૮ થી ૧૦ દીવસોમાં જણારો—ઝાડો પીળા રંગનો પાણી જેવો આવે છે આંતરડામાં ચાઠાં પડે છે તેથી ઝાડા રસ્તે ઘણીકવાર લોહી જાય છે.

પેટ મોટું થાય છે—નબળાઇ બહુજ થાય છે—ભુખ લાગતી નથી ઉંઘ આવતી નથી ૮ થી ૧૦ દીવસે થંડી લાગી પાતળો પાતળો ઝાડો

થાય છે. ઉલટી થાય છે. પેટ દાબવાથી દુઃખે છે, ઉઞ્જ જોવતો નથી તરસ બહુજ લાગે છે, તાવ ૧૦૪ની આસપાસજ રહે છે, જીપનો છેડો રાતો થાય છે, વચ્ચે ચીકણો થડો બાઝે છે, પછી જીપ રાતી ને સુકી થાય છે. બહુ દીવસ પછી બાળક બેસુદ્ધ થાય છે-લોહી સાથની ઉલટી કે ઝાડો છેવટે મોટા પ્રમાણમાં થાય છે ને મરણ નિપજે છે-ગલીચ રહેવાથી ખરાબ હવા તથા પાણીથી ને ઝેરી હવાથી આ તાવ લાગુ પડે છે.

૧૪-ચૈાદ દીવસનો ચાલુ તાવ-Typhus Fever

સર્વથી ખરાબમાં ખરાબ આ તાવ છે. આ તાવ ૧૪ દીવસે નહી ઉતરે તો ૨૧ દીવસો સુધી ચાલુ રહે છે-આ કડતો છે મોટા માણસ ને બાળકને એક સરખોજ લાગુ પડે છે-આવા દર્દિને ૩થી ૮ દીવસમાં શરીર ઉપર ગોવરાની માફક છાંટો દેખાય છે. આ છાંટો ૧૦ થી ૧૨ દીવસો સુધી રહે છે-આ તાવથી માણસના જીવની વધુ ફીકર રહે છે તેમાં બાળકને બહુજ સંભાળવું જોઇએ-આ તાવથી બાળક બહુજ નબળુ દીવસે દીવસે પડતુ જાય છે ને જેમ તાવનું જોર વધુ હોય છે તેમ બાળક તદન બેસુદ્ધ થઇ જાય છે, આ તાવ ઘરમાંથી બીજાને પણ ઉડે છે માટે જતન કરનારે ખુબ સાહુચેતજ રહેવું એજ તાવ ડાઘવાળો યાને spotted હોસ્પીટાલ Hospital કેમ્પ યાને છાવણી camp પોતનો યાને Bilious અને ભેજાનો તાવ યાને Brain Fever તરીકે પણ ઓળખાયલો છે-જે દેશમાં આ તાવ ચાલુ થાય છે તો હજારો માણસો મરણ પામે છે-દર્દિ ઘણુંખરૂ એ તાવમાં ૧૦થી ૧૨ દીવસોમાંજ મરણ પામે છે ૧૩થી ૧૪ દીવસો ખલાસ થયા પછીજ દર્દિની જીવવાની આસા રહે છે પણ તે ઘણી વખતે ૨૦થી ૨૫ દીવસે નબળાઇથી મોટે ભાગે મરણ પામે છે.

આવા તાવમાં માતાએ બાળકોને જોતા રહેવું, જો ઉપલી તાવ હોય છે તો નિચલી નિસાણીઓ બાળકને જણાશે,-શરૂઆતમાં ખોરાક લેશે નહી ને પુરતી ઉંઘ કાઢશે નહી, સુસ્ત લાગશે-પીવા માંગશે.-માથુ દુઃખશે. થંડી લાગશે,-ઝાડો કબજ રેહેશે. રાતા રંગની થોડીક પીસાબ થશે. જીપ ઉપર ઉજલો થરો શરૂઆતમાં જણાશે ને થોડા દીવસ પછી સુકીજ માલમ પડશે, નાડી ઉતાવળીજ ચાલશે, (ધબકારા ૧૦૦થી ૧૫૦ સુધી) બેભાન લાગશે. ગાંડાની માફક આંખો ઉઘાડી રાખીને પડીજ રહેશે,-આ પ્રમાણે ૧થી ૩ દીવસ પડી રહે તે બાળકની જીવવાની આશા નહી જાણવી-માતાએ એવા બાળકની આંખની કીકી ઉપર નજર રાખવી. બાળકની શક્તિ હોય

છે તો સાજો થવાની આસા રહે છે—આ તાવ ખરાબ ઘેરો—ખરાબ ખોરાક અસ્વચ્છ હવા ને શરીરથી પેદા થાય છે. આ તાવમાં પુરતી જતન માતાએ રાખવી ને શરિર નબળુ થતું અટકાવવું જોઇએ. આ તાવથી બાળક કદાચજ બચે છે.

૧૫–ટાઇફોઇડ ફીવર—એકવીસ દાહાડાનો ચાલુ તાવ. એ વિષે સમજણ ને ચેતવણી તથા સુચણાઓ

Typhoid Fever—તાવનો રેગ આપણા દેશમાં આજકાળ સાધારણ છે, અને ઘણીવેળા તે ઘણો નજીવો ગણવામાં આવે છે. કોઇને તાવ આવતો હોય તો તે વિષે જણાવતી વેળા ઘણાઓ એક નજીવું દર્દ થયું હોય તેમ બેદરકારપણે કહે છે કે "જરા દીલ તપી આવીઉં છે." જો કે એ રેગ કંઇ થોડી ખરાબી કરતો નથી, પણ તે છુપે મ્હોંઢે ધીમે ધીમે કર્યો જાય છે તેથી લોકના મનમાં તેની બીહીક રેહેતી નથી. ઘણાઓ એમ કહે છે કે "શું તાવથી કંઇ માણસ મરી જાય છે?" પણ કેટલાંક ખરાબ જાતના તાવો, સારાં ભાગ્યે, આપણા દેશમાં હજુ ઘણાં થોડાં જણાયલા છે. જે ઝેરી તાવો યુરોપના ઘણા દેશોમાં ફેલાયલા છે, અને હજારો માણસોનો થોડા વખતમાં નાશ કરે છે, તે આપણા દેશમાં કવચીતજ જોવામાં આવે છે. એવા તાવોમાં "ટાઇફાઇડ ફીવર" મુખ્ય દરજાને ધરાવે છે તે થાય ત્યારે લોકોમાં ગભરાટ ઉઠે છે, તેને અટકાવાની સઘળી દોડાદોડ થવા માંડે છે, અને જેમ આપણા દેશમાં "કોલારો" થવાથી લોકોમાં ભારી ભય પેદા થાય છે તેમ આ તાવ સઘળાંઓને ધાસ્તીમાં નાંખે છે. તે એક ઘેરમાંથી બીજા ઘરમાં, એક ગામમાંથી બીજે ગામ, અને એક દેશથી બીજે દેશ ઘણો ઝડપથી ફેલાય છે. માટે તે કેવી જાતનો તાવ છે તે વિષે ટુંક સમજણ આપુ છું. તે એક જાતનો ચાલુ તાવ છે, જેમાં રાત દીવસ તાવ એક સરખો ચાલુ રહે છે, અને તે ચોક્કસ વખતે ઉતર ચડ થતો નથી. એમા આંગ ઘણું ગરમ આતશ જેવું રેહે છે. સાધારણ તાવ કરતાં આ તાવની શરૂઆતમાં માથું ઘણું જોરમાં દુખે છે, તે સાથે પેટમાં દુખાવો અને અકડસાટ થાય છે, પેટ ફુલીને ઢોલ જેવું ચઢી આવે છે, અને પાતળા ગંધાતા ઝાડા ઘણા આવે છે–તાવ આવીઆ પછી ૭ થી ૧૪ દીવસમાં ન્હાના ગોલાબી ડાના શરીર ઉપર ફુટી નીકળે છે, જે મછરનાં ડંખને મળતા હોય છે. એ તાવમાં નબળાઇ અતિશે થાય છે, તથા લવારોબકારો હોય છે તે ઘણું કરી ૨૧ દીવસ સુધી ચાલુ રેહે છે, અને પછી તેનું જોર નરમ પડે છે. જ્યાં હરેક જાતની ગંધકી

અને ગલીથી હોય છે, જ્યાં સડું પાણી, અને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી ત્યાં ઘણા જોરમાં એ તાવ ફેલાય છે. પીવાના પાણીના કુવાઓ પાસે ખાળકુવા યા, ગટરો હોવાથી તેઓમાંની દુરગંધી ભરેલી વસ્તુઓ પીવાના પાણીમાં પેવસ થાય છે, અને તેથી આ નાશકારક તાવનાં બીજ રોપાયલાં માલમ પડીઆં છે. એ તાવવાલાને જે પાતલા ઝાડા આવે છે તેમાં ઘણો ખરાબ ગુણ છે, અને તેના વાસથી તથા ચેપથી બીજાઓને એ રોગ જલદીથી પકડે છે એટલા માટે એ રોગમાં આવતા ઝાડાઓમાં તેના ખરાબવાસ તથા ગુણને નાશ કરનારી વસ્તુઓ નાંખવામાં આવે છે, ને તેને પછી નાશ કરવામાં આવે છે. એ તાવના રોગી પાસે જે જુદાં જુદાં માણસો થોડો ઘણો વખત રહે છે તેને તે જલદીથી લાગુ પડે છે, માટે દર્દીની માવજત કરનારે પોતાના ફાયદા માટે બહુજ સારી રીતે ચોકસી રાખવી જોઇએ છે. આવી તાવ વખતે નબળું બાળક ટકી શકતું નથી.

૧૬-ઉટીયુ-ટુટીયુ-Dengue Fever

બાળકને આવો તાવ એકાએક આવે છે અને અમુક વખતે ન ધારેલોજ પાછો નીકળી જાય છે-આ તાવની પ્રથમ નીશાની-આંખના ડોલામાં ને માથામા ટોસા મારે છે-શરીરના સાંધા ને માંસ ઉપર સોજો આવે છે ને દુઃખાવો થાય છે-આવો તાવ આવ્યા પછી ૩ જે દીવસે શરીર ઉપર લાલ છાંટ પડેલી માલમ પડશે તે ૨૪ થી ૫૦ કલાક પછી માલમ પડતી નથી. નાડી ૧૨૦ થી ૧૫૦ સુધી ચાલે છે. સાધારણ ઉપાઓ પુષ્કળ છે પણ અજ્ઞાન માતાઓના સબબે રજુ કરી શકાતા નથી આ તાવ ઉપર દરેક ઉપાઓ દર્દીની સ્થિતિ શક્તિ-જોઇ ને ડાકટર આપી શકશે.

૧૭-હાડકાની તાવ-Ricket Fever.

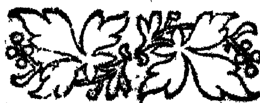
આ દર્દ ૭ માસ કે એક વર્ષના બાળકને મોટે ભાગે થાય છે અને કોઇક વખતે લાંબો વખત સુધી પણ ચાલે છે. ત્યારે બાળક બીકણુ બને છે, શરીર, હાથ, પગો નાજુક બને છે, પેટ ખરાબ ને વાસમારતા ને લીલા રંગના થાય છે, ઉંઘતું નથી, પેટ ફુલે છે, શરીર બેડોલ થાય છે, છાતીના હાડકા આગળથી બહાર આવે છે, મ્હોડું ગીમડાય છે ને મોટે ભાગે આ દર્દ ગરીબ વર્ગમાં વધુ પ્રમાણમાં માલમ પડે છે. ઉપલા દેખાવોવાળુ બાળક જણાય તો પ્રથમ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. કપડાં ને ઘરની હવા માટે સાવચેત રહેવું. ખુલી હવા એવા દર્દી માટે બહુજ ઉપયોગી છે. ખોરાક કેવો રૂચે છે તેની સંભાળ રાખવી. પેટ ઉપર ગરમ પાટા બાંધી

ગરમજ રાખવુ ને તેના શરીરની દરેક વાતે બરદાસ્ત લેવી સારી છે. આ બીમારીમાં ખોરાકમાં અગત્યના ફેરફાર કરવા પડે છે તેમજ અમુક દવાઓની જરૂર રહે છે માટે નબરવશ ન રહેતાં જરૂર તબીબી સલાહ લેવી.

૧૮-બીજા અનેક જાતના તાવ.

ઉપલા તાવ ઉપરાંત બીજા અનેક તાવો માણસ જાતને આવે છે તેમાં સુવાવડનો અને ટાઢીઓ Ague Fever, તથા તરીઓ Tertion Fever, એકાંતરીઓ Intermittent, મરકીના જેવો તાવ કે જે Pestilence, સન્નિપાતનો તાવ Delirium. Typhus Fever. વગેરે છે. એ તાવોના પ્રકાર ઉપર જણાવેલા પ્રકાર જેવાજ છે, તેથી વધુ જણાવ્યુ નથી.

તાવ આવ્યા પછી બાળકની સંભાળ—બાળકને તાવ આવ્યા પછી તે પાછુ તંદરોસ્ત થાય તો એમ નહી સમજવું કે તેના આંગમાં તાવના બી નથી, ધામી હાડકાની તાવ જે બાળકમાં હશે તે એકદમ માલમ નહીજ પડશે પણ વારે ઘડીએ તે બાળક ઉપર હુમલો કરશે ત્યારેજ માલમ પડશે, માટે એવાં બાળકોને બહુ દોડધામ કરવા દેવુ નહી ને બહુ કસરત પણ કરવા નહી દેવી, પણ પુરતી જતનથી સ્વચ્છ હવા ને ખોરાકથીજ માવજત રાખવી કે તેથી તેને કૌવત મળે-કોઇ પણ તાવથી ઉઠેલા બાળકને ઘણાંક દીવસો સુધી બીછાણેજ રાખવું-ને તેની શકતી માટેજ કાળજી દરેક માતાએ રાખવી જોઇએ. બાળકને ચાલુ તાવ રહે તો મટકમાં ફેરફાર કરવો ને બીજે મકે લઇ જવું-ખરાબ ખોરાકને દુધ માટે હમેશાં ચોપવંતી દેખરેખની બહુજ જરૂર છે. પછી સુવાના ઓરડામાં સ્વચ્છતા ને પુરતી હવા તથા ઉજાશ જોઇએ, આવી કાળજીથીજ બાળકો જીવવાને સામર્થવાન નીવડી શકે છે નહી તો કદાચ ઓળાદનું નામ પણ રહી શકતું નથી.



આપણા દેશમાં રોજના કેટલાં બાળકો મરણ પામે છે ?

આપણા દેશમાં બાળમરણનું પ્રમાણ જે હદ બહારનું મોટું થાય છે તે માટે બાળહિત ધગનારાંઓ કાંઇ ને કાંઇ વાતે પ્રજાનું લક્ષ તે ઉપર અનેક રીતોથી ને અનેક સાધણોદ્વારા ખેંચતા જાય છે, અને દેશની ભવિષ્યની પ્રજા જે રીતે નાશ પામતી જાય છે હેનો અંચાવ કેમ થાય ? તે માટેનું અનેક જ્ઞાન ને સમજણ હેઓ અભણ તેમજ શીખેલી પ્રજામાં ફેલાવે છે યા આપે છે અને તેને લગતી ગોઠવણો મનોષકારક રીતે આગળ વધતીજ રહી છે. તે ૧૯૨૫ ના જાનેવારીના છેવટના દિવસોએ જે "બેબીવીક" ઉજવવામાં આવ્યું હતું તે ઉપરથી ખુલ્લું જણાય છે. અનેકો રોજ પોતાના ગુજરાનના સાધણોમાં રોકાયલાજ રહે છે, અને કોઇજ આવી બાબદ ઉપર લક્ષપુર્વક વિચાર કરતું હશે અને જાણતું હશે કે દરરોજ આપણા દેશમાં કેટલાં બાળકો સૃષ્ટિ છોડી જાય છે ? હમો ખ્યાલ કરશો તો જણાશે કે—

હિંદમાં દરકલાકે ૨૦૦) દુધમલ બાળકો મરણ પામે છે, એટલે દરરોજના ૪,૮૦૦ ગુલાબો જનમતાંજ કરમાઇ જાય છે !—સાંભળ્યું કે દરકલાકે ૨૦૦ કોમળ જીવડા હેઓની માતાઓના લખતે જીગર—હેમના પીતાઓના ભવિષ્યના થાંભા, કે હેના ભવિષ્યના પાસબાનો, શહરના ભવિષ્યના ઉપયોગી અગ્રેસરો, દેશના ભવિષ્યના આશાવંત ચેરાગો, એક ..સની વયે પુગવા અગાઉ કોઇ ચાર દહાડામાં, કોઇ ચાર અઠવાડિયામાં, કોઇ ચાર મહિનામાં અનેક દુખદર્દોના ભોગ થઇ પડીને, પોતાના મહાન પરમાત્માને, ભેટવાને પછા બેહસ્ત મુકામ સીધારે છે. આ બાળકોને સહેલથી બચાવી શકાય એમ છે. હેઓ જે દુખદર્દોના ભોગ થઇ પડે છે, તે અટકાવી શકાય એમ જણાયાં છે. એટલા અકાલ મોત, બલકે અજાણે થતાં ખુન માતપીતાની તદન અજ્ઞાનપણાને, હેઓની બેપરવાહી, ને બાળકોને ઉછેરવાની જરૂરી જતન લેવાના કોટાઇને આભારી છે.

બાળ મરણ પ્રમાણ કેટલી ભયંકર હદે આપણા દેશમાં વધ્યું છે હેનાં અમે ઉપર રજુ કરેલા આંકડા ઉપરથી વાંચનારની ખાત્રી થશે, કે આ નિર્દોષ જીવડાઓને બચાવવાને દરેક નરનારીએ પોતાથી બનતું કરવું જોઇએ એ પ્રયાસ કરવાની તેમની ફરજ છે. ઘણું ખામી બાળકોને ઉછેરવાના અજ્ઞાનપણાને આભારી છે. આ દેશના ગરીબ લોકો કાંઇ પણ વિચાર

કે અંદાજ વગર બાળકોને આ દુનયાની રોશનીમાં લાવે છે; અને હેના જનમ પછી એ દુખમય બાળકોને ઉછેરવા માટે જે સંભાળભરી જતન લેવાં જોઇએ તે લેવાને ઝરી કાળજી રાખતા નથી. બાળકોને ઉછેરવાની મુળ ફરજ માતાઓની છે. પણ અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના બાળકોની જેવી જોઇએ તેવી માવજત કરતી નથી. પ્રથમ માતાઓ પોતે પ્રસવ પછી પોતાની તંદુરોસતી સાચવવાને કેવું વર્તન રાખવું જોઇએ તે સમજતી નથી; અને ઉમર માફક બાળકને દહાડામાં કેટલીવાર કેટલો અને કેવો ખોરાક આપવો? બાળકની બીમારીનું કારણ શું? અને તે દુર કરવા માટે શું ઉપાય લેવા જોઇએ? અમણુ દાઇઓથી કેમ ચેતવું જોઇએ? તેની પણ માહિતી ધરાવતી નથી. પીતા પોતે પણ એ બાબતમાં માતાના જેટલાજ અજ્ઞાન હોય છે. બાળકનો જન્મ અને તેના ઉછેરનાવની સઘળી ગોઠવણ અજ્ઞાનતાપે ચાલે છે. દુનીયાના સુધરેલા દેશો કહે છે કે, હિંદબાળકોને ઉછેરવાની કુદરતી માહિતગારના કામમાં સઉથી વધારે અજ્ઞાન છે, તેથીજ આ દેશનું બાળમરણ પ્રમાણ ત્રાસદાયક ઉતરે છે. નામદાર વાઇસરોયના ભલા નેકનામદાર લેડી રેડીંગે આ દેશમાં પધારતાવાર બાળમરણ પ્રમાણના આંકડા જોઇ દિલગીર થઇ આવું અપાર અજ્ઞાનપણું દુર કરાવવા ૧૯૨૪ના વરસથી હિંદમાં બેબી વીક ભરવાની ચળવળ શરૂ કરવાની જરૂર લાગી હતી. તે દેશના ઘણા ભાગોમાં ફેલાઇ ગઇ છે, તેની અત્યાર સુધીમાં સારી અસર થઇ છે. બેબીવીકના પ્રદર્શન જોવા માટે પહેલા એકાદ બે દિવસ ફી રાખવામાં આવે છે. પણ તે બાદ એ પ્રદર્શન ગરીબવર્ગ માટે મુફત ખોલું રાખવામાં આવે છે. ઘણા મજુર કુટુંબો તે જોઇ ગયાં છે, અને ખચીતજ તેઓને ત્યાં આપવામાં આવેલાં જ્ઞાનની થોડીઘણી અસર તો થવીજ હોવી જોઇએ.

પારસી માતાઓ હવે ચેતો.

પારસીઓ કેળવણીમાં આગળ પડતા રહેલા છે પણ આજકાલ ફેશન યા અજ્ઞાનપણાથી હેઓ પોતેજ પોતાના બાળકોની જતન લઇ શકતાજ નથી. પારસી કોમમાં બાળમરણ પ્રમાણ પણ બહુ ચોંકાવનારો આંકડો રજુ કરે છે. પારસી બાળકોમાં દુખદર્દોનું પ્રમાણ પણ તરસુંજ માઠું ઉતરે છે. ઘણુંક પારસી માતાઓ પોતાના બાળકોની જેવી જોઇએ તેવા જતન લેવાની કાળજી બતાવતી નથી. તેણીઓ પોતાના દુધ ઉપર એ બાળકોને ઉછેરતી નથી. તે કામ ઘણુંક દાખલામાં હવે આયાદાયા ઉપર છોડવામાં આવે છે. અને હેઓ ખાવાપીવાના બાબમાં અંદાજ

રાખતી નથી ખોલ્લી હવામાં ફરવાની કે કસરત લેવાની તેમને દરકાર નથી. બાળકોને નોકરોની દયા ઉપર છોડીને એ માતાઓ પોતે મોજમજાહમાં વખત ગાળવામાં મશગુલ રહે છે. બાળકોને કેમ ઉધારવાં તે તેણીઓ જાણતી નથી. બાળકોના દુખદરદ ઉભરાતાં કેમ અટકાવવાં તેની ત્હેને માહિતી હોતી નથી પરિણામમાં બાળકો આયાઓને હાથ ઉછરે છે, અને જ્યારે તે દુધમલ જીવડો દુખદર્દોનો ભોગ થઇ પડે છે તયારે માત પીતા માથે હાથ દઇને રડે છે. આ નબરવશપણું દુર કરવાની જરૂર છે. બાળકોના દુખ દરદો ઉભરતા ઘટતી સાવચેતીથી અટકાવી શકાય એમ છે, અને તે કેમ અટકાવવા તેનું ગ્નાન માહિતી મુંબઇ વગેરે સ્થળે ભરાતા બેબીવીકનું પ્રદરશન પુરાં પાડશે. પારસી બાનુઓ સેલમા, કે નાટક સીનેમા પાછળ હમેશા સેંકડો રૂપીઆનો ધુમાડો કરશે અને ગમે તેમ કરી એનો સોખ પુરો પાડશે એટલા જરૂરી કાલજી જો ત્હેઓ પોતાના ફરજંદો માટે ધરાવે તો કાઇ સારૂજ પરિણામ આવી શકે.

મુંબઇના હાકેમ સર લેસલી વિલશનનું મત.

૧૯૨૫ ના જાનવારીની આખેરીએ જે "બેબીવીક" મુંબઇમાં ઉજવવામા આવ્યું હતું; ત્યારે તે ખુલ્લુ મેલતા નામદાર ગવરનરે જણાવ્યું કે આજે "બેબીવીકનો" ઉત્સવ ખુલ્લો જાહેર કરવા હું ત્હમારી સનમુખ આવ્યો છું. અને મને વિશ્વાસ છે કે એ ઉત્સવ હવે દરવરસે ઉજવવામાં આવશે. જો કે, આ "બેબીવીકની" ચળવળ ફક્ત ગયા વરસથીજ શરૂ થઇ છે, તમ છતાં પણ પ્રજાએ તેને અજબ જવાબ વાળ્યો છે, અને બાળ ઉછેરવાણુના કામમાં આજસુધી જે બેદરકારી જોવામાં આવતી હતી; તેને બદલે હવે જાહેરપ્રજાના અતં:કરણમાં ઉત્સાહ પેદા કરી હિંદના બાળકોના હીત માટે આ ચળવળે ઘણો ઉમગ જાગૃત કીધો છે. જે લોકોએ આ ચળવળને માટે ઉદાર દીલવા વખત અને નાણાનો ભોગ આપ્યો છે, ત્હેમને અધિકારીઓ અને જાહેરપ્રજાના જવાબથી ઘણો સંતોષ ઉપજશે; અને આ સખત જહેમત ઉઠાવનારા ગ્રુહસ્થોને તેથી પણ વધારે સંતોષ થવાનું કારણ તો એ છે કે, ખુદ માતાઓએબો હવે જુદા જુદાં પ્રદર્શનો, ભાષણો, વિગેરમા ઉમંગભર્યો ભાગ લેવા માંડયો છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે આ માતાઓ પોતાના બાળકોને તંદુરસ્ત અને રૂષ્ટપુષ્ટ માણુસો તથા ઓઓ બનાવવાને વધારે તક મલે; એટલા માટે ખુદ પોતાને કંઇ નવું શીખવાનું મલે, તેને માટે કેટલાં આતેજાર છે.

હું આજે લંબાણ આંકડાઓ આપવા માંગતો નથી. તમે બધા સારીપેઠે જાણો છો કે આપણા શહેરના બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ ઘણું ભયંકર છે સરેરાસ રીતે રાત અને દિવસના દરેક કલાકે પુષ્કળ બાળકો મરણ પામે છે. ૧૯૨૧ માં બાળકનું મૃત્યુ પ્રમાણ હજાર દીઠ ૬૬૬ હતું. આજે આંકડામાં સારો સુધારો થવા પામ્યો છે તેમ છતાં પણ હજાર દીઠ ૪૦૦ જેટલું મોટું બાળકોનું મરણ પ્રમાણ છે, આ આંકડા સાથે દુનીઆના બીજાં મોટા શહેરોના આંકડા સરખાવી જુવો વીએના ૧૪૬. બરલીન ૧૩૫; ન્યૂયૉર્ક ૭૧ અને લંડન ૮૦, આ ઉપરથી તમને જણાશે કે આપણી સામે કેવું મોટું કામ પડેલું છે. અને આ સ્થિતિ કે જે ખુદ માતાઓને ઠપકો આપનારી નથી, પણ ખુદ સોસાયટી ઠપકા લાયક છે હું અંગત આમીન કહું છું કે માતાઓને ઠપકો ઘટતો નથી. કેમકે ગયા વરસના અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે લ્હેઓ પોતે તો એ જ્ઞાન મેળવવા ઘણી આતુર છે અને એ કેળવણી માટેની પોતાની તિક્ષણ ઇચ્છા લ્હેઓએ પ્રદર્શીત કીધી છે. લ્હેઓનો ખુદ અજ્ઞાનતા વહેમો ઉપર સ્થપાયલા નિયમો અને આદત, કેળવણીની કોતાહી ઘરોને લાગતી સ્થિતિ તથા હાલની હાઇજીન તરફનો લ્હેઓનો અભાવ અને બેદરકારી, અને એવાંજ બીજાં શહેરના સૌથી ગરીબ ભાગોમાં સંસારી કામ કરી રહેનારાઓને જાણીતાં કારણોમાં સમાઇ જાય છે.

આપણા શહેરની તેમજ મુલકની ઓરતો તેમજ મરદો જેઓ આ ખામીઓની હસતીથી માહિતગાર છે, અને જેઓ આ ખામીઓના કારણો અને તેની માઠી અસરોથી માહિતગાર છે. લ્હેઓની ફરજ–તે બરેબર આ ખામીઓનો આપણાથી બનતું કરી નાશ કરવાની છે. પહેલે આપણે માથે ઉભેલા સંસારી જવાબદારીઓની માહિતગારીથી અને બાળ કેળવણીના તેમજ સ્ત્રીની એવી વહેવારૂ રૂઢીઓથી કે જે રૂઢીઓથી સમજણ આપવાની છે. એ ઉપરાંત બીજા વહેવારૂ મહત્વના ઘણા રસ્તાઓ છે કે તે ચાલુ ખંતથી કરવા જોઇએ. એ ઉપરાંત બીજુ અનેક બાબદો ઉપર એ નામદારે વિવેચન કીધું હતું તેના હેવાલ આ પુસ્તકમાં આવેલ છે.

હુષમલ બાળકો કેમ મરે છે? ડૉ. વીલસનનું મત.

મુંબઇ શહેરમાં અને આખા હિંદુસ્તાનમાં આજકાલ "બેબીવીક" ની ઉજવણી થાય છે અને ભાષણો મેજીકલેન્ટર્ન, સીનેમા શો, પ્રદર્શનો વિગેરે મારફતે જાહેર પ્રજાને બાળરક્ષણની કેળવણી આપવામાં આવે છે. આ ચળવળ

ગયે વરસેજ શરૂ થઇ તેટલામાં તેને જે ફતેહ મળી છે તે ભવિષ્ય માટે આશા ઉપજાવનારી છે. પણ એવી આશા રાખીને બેસી રહેવાનું નથી. જુવાનોના ભાગ્યશાળી માબાપોની બાબત ગંભીર છે મુંબઇમાં ૧૯૨૧ માં ૧,૦૦૦ બાળકોમાંથી ૬૬૬ બાળકો એક વરસના થયા વગરજ મરણ પામ્યા હતા, એ હેબતનાક બનાવ બતાવે છે કે સમાજના મુળમાં કંઇ ભયંકર સડો છે. લેડી વીલસને વાજબીજ જણાવ્યું છે કે 'હજુ પણ આ દેશમાં બાળ લગ્નોની બદી વિશે બોલવું પડશે એ તે દુઃખદાયક છે. હજુ બાળમાતાઓ સામાન્ય છે. ૧૩ અને ૧૪ વરસની નાદાન બાળાઓ જેઓ ઘરમાં રમતી અથવા શાળામાં ભણતી હોવી જોઇએ તેના પર માતૃપદની જવાબદારી નાખવામાં આવે છે. નબળા અને માંદા બાળકોમાંથી આ ભાવી પ્રજા પણ નબળી થાય છે ને તેથી આખા દેશને ખમવું પડે છે. તેમની શારીરિક માનસિક અને નૈતિક શક્તિ ઓછી પડે છે.' આ એકએક બોલ સમાજ સુધારકોએ જીભપર કોતરી રાખવા જેવો છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પ્રજામત જાગૃત થવાથી બાળમરણનું પ્રમાણ ઓછું કરવાના ઉપાયો શરૂ થયાં છે. હજુપણ મધ્યમવર્ગ અને અભણવર્ગમાં સુવાવડી બાઇઓને સુવાવડખાનામાં મોકલવા સામે જે વાંધો ઉઠાવવામાં આવે છે તે દીલગીરીભર્યું છે. સામાન્ય અક્કલવાળો શખસ પણ કહી શકશે કે, એક સાંકડા, અંધારા હવાઉજાસ વિનાના ઓરડામાં સુવાવડી બાઇને પુરી રાખવાથી તેની અને તેના નાદાન બાળકની તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. જ્યારે સુવાવડખાનામાં હવા ઉજાસ ચોખ્ખાઇ ખોરાક આરામ તબીબી સારવાર મળે છે. " બેબીવીકની " ચળવળ ખરેખરી પ્રશંસાપાત્ર છે, અને તેને હોંશભેર ટેકો આપતા આવ્યા છીએ; પણ આ રૂડી ચળવળનું આનંદદાયક પરિણામ લાવવા માટે આપણાં જાહેર નરનારીઓની ફરજ એ ચળવળ આખું વરસ ચાલુ રાખવાની છે. સરકાર મજુર માતાઓને " મેટરનીટી બેનીફીટ આપશે; પણ પ્રજા તૈયાર નહી હશે તો કંઇ વળવાનું નથી. અભણ દાઇઓને હાથે અનેક માતાઓ અને તેમનાં બચ્ચાંઓની કિંમતી જીંદગી અજ્ઞાનમાં નાશ પામી છે પણ હવે એ હેબતનાક કતલ અટકાવવાની પ્રજાની ફરજ છે. આપણે આશાપુર્વક ઇચ્છીશું કે, આ ચાલુ ચળવળ દીનપરદીન મજબુત થતી જાય, અને હિંદમાંથી બાળમરણનો આંકડો ઘટાડવાને માટે મોટા પ્રમાણમાં નક્કર થતા પામે.

બાળકોમાં નજરે પડતા સાધારણ—

ચાલુ રોગો.

સરદીની ઋતુમાં બાળકોને સાધારણ ઘણાંક ચાલુ રોગો થાય છે. તેમાં સરકમ યા સળેગમ (Coryza) ખાંસી યા થાંસો (Cough-phlegm) ગાંઠ Glands અને બીજી જાતની ગંઠિનીહાર (Scrofula) વગેરે ચાલુ થાય છે. ઘણીક વખતે બાળકોના ગળા ઉપર સોજો આવે છે રોગના જોર પ્રમાણે અનેક વખતે કાન ને ગાળ વચ્ચેના ભાગમાં ગાંઠો થાય છે ને તે પણ સુજી આવે છે તેને "ગલસુણા" રોગ કહે છે. આ રોગ બાળકને બહુ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. ને શરૂઆતમાં જો સારા ઉપાયો થતા નથી તો બંને બાજુએ રોગ થાય છે. જો જોર થોડું હોય છે તો ૫ થી ૮ દીવસમાં નરમ પડે છે નહી તો બે ત્રણ માસ રહે છે, ઘણાકોનો વિચાર એવો છે કે એ ગાંઠો પાછી ન થાય માટે વીજળીના પ્રયોગથી બાળી નાંખે છે યા કાપી નાંખે છે. આ રોગ પછી શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ થાય છે. બાળકને પુરતી જતન વગર હવામાં રાખવાથી ને સરદીની ઋતુ પ્રમાણે કપડાં ન પહેરાવવાથી સરદી લાગવાથી આ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

એ ઉપર ગરમ ફ્લાનેલના કપડાંના શેક દીવસમાં ૪ વખત કરવા ને ગળુ યા તે ભાગ ગરમ કપડાંએ ઢાંકીજ રાખવો હવા લાગવી ન જોઇએ, આ રોગ બીજાને ઉડે છે માટે સંભાળ રાખવી.

સરકમ અને ટફ્ તથા થાંસો પણ બાળકોને એજ પ્રમાણે થાય છે થંડીની ઋતુમાં બાળકના શરીરની પુરતી સંભાળ ન લેવાથી સર્દી થઇ એ રોગ થાય છે, કોઇ પણ રોગ થવા અગાઉ થાંસો યા સળેગમ થાય છે. આ રોગ નજીવો લાગે છે પણ કાંઇક વખતે એ ગંભીર રૂપ લે છે. કાંકે એ છાતીમાં ઉતરે છે એટલે બીજા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. એકદમ ગરમી પછી થંડક નહી કરવી—કસરત કર્યા પછી થંડુ નહી પીવું ને આંગ ઉઘાડું નહી રાખવું—પરસેવો પડયા પછી આંગ ઉાર થંડો પવન ન લેવો બહાર ફરતી વખતે પુરતા કપડાં પહેરવા ને રાત્રે બીછાણે પણ પુરતા ઓઢણો રાખવા ને જે દીસાએથી થંડો પવન ફુંકાતો હોય તે આંગ ઉપર ન

લેવો—બાળકને થંડીની રૂતુમાં થંડુ ખાવાનું યા પીવાનુ આપવુ નહી આઇસક્રીમ–બરફ યા એવું પીણું સરદ રૂતુમાં ન આપવું બાળકને માથા ઉપર બાલ ન હોય પણ તે સરદીમાં ફરેતો સરદીના રોગો થાય છે જે બાળક આળસુ હોય છે બીછાણેજ પડી રહે છે કસરત કરતુ નથી તેને આ રોગ વધુ થાય છે. આ માટે ઘરમાં રાખી ને ઉપ્યોગમાં લેવાય તેવી થોડીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે, તે હુશીયાર માતાએ રાખી કામ પડવે અજમાવવી–

થાંસાને માટે ઘરમાં રાખવાની થોડીક ચીજો.

૧–ઇપીકાકુઅન વાઇન,—એક કાચના બુચની શીશીમાં બે ઔંસ રાખવું. જો વોમીટની મારફ આપવી હોયે તો બચાંને અરધી અથવા એક ચમચી ગરમ પાણી સાથે આપવી. જો ઠાંસો નરમ પાડવાને માટે આપવી હોયે તો ૫ થી ૧૦ ટીપાં આપવાં. મોટાં માણસને ૧૦ થી ૩૦ ટીપાં લગી આપવું. ઠાંસો નરમ પાડવાને એ દવા ઘણી અકસીર છે.

૨–આંટીમોનીયલ વાઇન—(તારતર એમેટીકનો અરક) એક કાચના બુચની શીશીમાં એક ઔંસ રાખવો. જ્યારે ઠાંસા સાથે તાપ ઘણી જોરમાં હોયે ત્યારે એ દવા આપવી ઘણી સારી છે. એ દવા આપવાને ઘણી સંભાલ રાખવી; જો તાપ નીકલી જાયે અને નાડી નબલી થાયે તો એ દવા આપવી નહી બચાંને ૨ થી તે ૪ ટીપાં લગી આપવી. મોટાં માણસને ૫ થી તે ૪૦ ટીપાં લગી આપવી.

૩–પારીગોરીક એલીક્ષર—(કમપાઉનડ ટીંકચર આફ કામ્ફર),– એ અરકમાં કપુર, અફીમ, લોબાનના ફુલ અને અનીસાંનું તેલ આવે છે. એમાં અફીમ આવે છે તેથી એ દવા સંભાલીને વાપરવી. એ દવા પણ ઠાંસાને નરમ પાડવાને ઘણી અકસીર છે. એક કાચના બુચની શીશીમાં ૪ ઔંસ રાખવું. બચાંને ૫ થી તે ૧૦ ટીપાં ઉપલી દવાઓ સાથે ભેલીને આપવાં. મોટાં માણસને ૧૫ ટીપાંથી તે ૧ ચમચી લગી આપવું.

૪–આક્ષીમેલ સીલી,—(સકવીલનું મધ) એક શીશીમાં બે ઔંસ રાખવું. જ્યારે ઠાંસો હોયે અને બલગમ ઘણા પડતા હોયે ત્યારે તેને નરમ પાડવાને માટે એ દવા સારી છે. બચાંને ૫ થી તે ૧૫ ટીપાં આપવાં. મોટાં માણસને અરધીથી તે એક ચમચી લગી આપવું.

૫–ઇથર કલોરીક,—(કલોરોફાર્મનો અરક) એક કાચના બુચની શીશીમાં બે ઔંસ રાખવો. એ દવા ઠાંસો અને ફાફનનું જોર નરમ પાડે છે. બચાંને પાંચ ટીપાં અને મોટા માણસને ૨૦ થી તે ૬૦ ટીપાં આપવાં.

માથાનું દુઃખણું.—Headache.

જ્યારે બાળકનું માથું દુઃખે યા એવી ફર્યાદ બાળક કરે તો જાણુજો કે ન્હાના દુઃખની સરૂઆત થાય છે, કાંકે શરીરના કોઇ ભાગોમાં બગાડો થયો તો માથું દુઃખે છે. ઘણીક માતાઓને પણ એ દુખારો ચાલુજ હોય છે. તેનું કારણ એજ છે કે તેઓને ગર્ભાશય તથા ગર્ભાશયની પાસેના ભાગોમાં ગુહ્ય અવયવોમાં ચાલુ બગાડો હોય છે કે તેથી માથું દુઃખે છે. કાંઇક રીતે બાળકો ને યા સ્ત્રીઓને પીત્ત થવાથી યા અજીરણથી પણ માથું દુઃખે છે, કાંઇક વખતે માથું ભયંકર રીતે દુઃખે છે તે નસોનો દુખાવો છે તેનો પ્રકાર જુદો છે તેને "ન્યુરેલજીઆ" (Neuralgia) તરીકે ઓળખીએ છીએ, માટે માથું બાળકનું શા કારણે દુખે છે તેજ પ્રથમ જાણી, પછી ઉપાયો કરવા સારા છે. જો સાધારણ વિકારથી યા ગરમી કે સરદીથી માથુ દુઃખે છે એવું માલમ પડે તો તેના ઉપાયો હુશીયાર માતા પોતાના અનુભવે કરી શકે છે.

બાળકોના માથાંમાં થતા ખોરાનો ઉપાય.

ચણાને છાશમાં ભીજવો ને બહુજ નરમ થાય ત્યારે જે બાળકને ખોરો થયો હોય તેના માંથા ઉપર મસળવા, ને બે કલાકે માથું ધોઇ નાંખવું–એમ ફાયદો થાય ત્યાંસુધી દરરોજ લગાડવું.

ઉપાય બીજો—ાા બાટલી ગરમ મીંઠુ પાણી લઇ એક ઇંડાની દાળ તેમાં નાખીને એકરસ કરી ગરમ કરી પછી તેનાથી માથું ધોવું, ને પછી બીજુ ગરમ પાણી લઇ આખુ માથું બીજી વાર ધોવું.

ઉપાય ત્રીજો—સફેદ ખાંડ તથા લીંબુનો રસ લઇ એકરસ કરીને તે માથાં ઉપર લગાડીને જરાવાર પછી માથું ધોઈ નાંખવું.—

માથામાં થતી ઉંદરીનો ઉપાય.

ઘણાંક બાળકનું માથું ઉંદરીથી ખરાબ થઇ ગયલું માલમ પડે છે અને બાળકો ખરાબ કે ખરડાયલા હાથે ખવડેછે તેથી વધુ બગડે છે ને ઉપર દાઢ બળે છે. આ માટે કાઇબી જલદ દવા લગાડવી નહી યા વધુ તે ઉપર કાંઇબી ઘસવુંજ નહી, કાંકે ચામડીને ફઝ નહી આવશે–નીચલા ઉપાયો બનવા સુધી ઉંદરીના ભાગ ઉપર અજમાવવા. ટંકણખાર ગરમ પાણીમાં નાંખી, એનો ખરાબ થઇ ગયલો ભાગ બરાબર સાફ વારેઘડીએ કરોયા કરવું. ટંકણખાર તથા કપુરનો અર્ક લઇ મેળવીને ઉંદરી ઉપર લગાડવું,—ચણોઠી વાટીને તેનો લેપ લગાડવો–ને પીપળાનું બી લઇ ઘસવું.

માથાંની ઉંદરી Alopecia નો ઇલાજ.—(ઉંદરી તે એક જાતનો કોહોવાટજ કહેવાય છે.) જો બાળકને એવું દર્દ થયું હોય તો તેનું આખું માથું બોડાવી નાંખી લીંબુનારસમાં મોંગરેલનું તેલ મેળવીને ૧૦થી ૧૨ દીવસો લગાડતા રહેવું.

ઉપાય બીજો.—એ કે ત્રણ ખરી હીમજીહરડે લઇ તેને ઘીમાં તળીને પછી બારીક ભૂકો કરીને માથાં ઉપર લગાડવી.

(આ વિષેની વધુ વિગતો માટે જુવો સફો ૨૦૮ મો.)

ખીલના ઉપાય—Pimples

સાધારણ બાળકને કે સ્ત્રીઓને ખીલ થાય છે તે માટે નીચલી મેળવી કરીને લગાડવાથી ખીલ નીકળી શકશે.—

લોદર, વજ, ધાણા લઇને પાણીમાં નાંખીને વાટી નાંખવું ને મ્હોં ઉપર લેપ લગાડે તેમ લગાડવું બનતા સુધી રાત્રે લગાડીને સવારે મ્હોંઢુ બરાબર ધોઇ નાંખવું,-એમ થોડાંક દીવસો કર્યાથી ખીલ દુર થશે.

મસાના Piles ઉપાયો.

માણુસોના મોંઢા ઉપર મસા થયાથી તેની ખુબસુરતી કમતી થાય છે માટે મસા કાઢવાની નીચળી દવા મળી શકે છે—

નાગરવેલના પાનના રેસાઓ અને પાનમાં ખાવાનો ચુનો ને કાથો લઇ હથેળીમાં સારી રીતે મસરીને એક કપડાંથી ખીલ ઉપર દીવસના બેથી ત્રણ વાર લગાડીઆથી તે અંદર મસામાં પેવસ થશે તો ખરી જશે.

ઉપાય બીજો.—ાા તોલો પાપડખાર, કુલી દેલ ાા તોલો, કળી ચુનોડુંગરી ાા તોલો, એ ત્રણે ચીજોને બારીક વાટીને મસા થયા હોય તે ઉપર જરા જરા લગાડીઆથી તેના મૂળ ખવાઇને મસા ખરી પડશે.

લૂ Sun stroke માટે સાહુચેતી.

બહુ થાકી જવાથી ને તડકામાં ચાલીયાથી લૂ લાગે છે-તેનો હુમલો સર્વ કરતાં બાળકો ઉપર પહેલોજ થાય છે. આ લૂ લાગે છે તો આપણા શરીરમાં અગન બળે છે, ચક્કર આવે છે,-માથું ફરતું હોય એવુંજ લાગે છે. તરસ લાગે છે. આ સઘળી નીશાની છે, પણ જો તુરત ઉપાયો અજમાવતા વખત લાગે છે તો દર્દી બેશુદ્ધ થઇ જાય છે આ માટે શરૂઆતમાં માથાં ઉપર આઇસ ફેરવવું થંડુ પાણી યા ગોલાબપાણીથી માથું ધોવું-માથાં ઉપર ગેરૂ યા તો સુખડનો લેપ કરવો, બોચી ઉપર બ્લીસ્ટર મારવું-આ વખતે તાવ હોય તો હલકો જુલાબ આપવો ને તાપ નરમ પડેલા

માટે ધાણા–ખડસલીઓ ને દરાખનું પાણી પાયા કરવું. ખોરાક કાંજી–દૂધ વગેરેનો હલકોજ આપવો.

બાળકના શરીરમાં અગન યાને દાહ થાય તેનો ઉપાય.

આપણા શરીર ઉપર દાહ યાને અગન બળે છે, તે બહુ કરીને ગરમીના દીવસોએજ થાય છે, એ ભાગ ઉપર ઘવડવુ નહી તેમજ અગન બળે તેવી દવા વગેરે કશુએ લગાડવું નહી–પણ થંડા ઉપાયો અજમાવવા જોઇએ. અમુક એકજ સ્થળે યાને ભાગ ઉપર અગન બળે તો બહારનાજ ઉપાયથી અસર થશે પણ આખા શરીરમાં અગન બળતી હોય તો લગાડવા ઉપરાંત ખાવાના ઉપાયો પણ લેવા જોઇએ. અને નીચળા ઉપાયો સારા છે. સર્વથી પ્રથમ સારો જુલાબ લેવો, લીમડા યાતો આમળીના પાન ઉકાળીને ન્હાવુ જોઇએ, નવસાગરના યાતો લવંડર–કોલનવોટર ગોલાબનુ પાણી વગેરે થંડા પ્રવાહીના પોતાં મૂકવાં, સુખડ તથા વાળો ઘસીને શરીરે ચોપડવો, માખણ ચોપડવું,–મધ ને પાણીમાંસરબત પીવું તુકમરીયાં પાણીમાં ભીંજવી સાકરની સાથે મેળવી જોઇએ તો જરા ખાંડ નાંખી પીવા. ગુલાબનુ સરબત પીવું, ગુલકંદ ખાવો, આમલાનુ સરબત પીવું–ને તેનો મુરબ્બો ખાવો, આ સઘળાં વપરાતા ઉપાયો છે તે ઘરમાં અજમાવી જોવાની જરૂર છે, નાના બાળકોને ઉમર પ્રમાણમાં ને મોટાએ પોતાના બાધાને કોઠા મુજબનોજ જથ્થો હંમેશા લેવાને યાદ રાખવુ સારૂ છે.

શરીરમાં લોહીનો બગાડો.

બાળકના શરીરમાં લોહીનો બગાડો થયાથી અનેક ચામડીના રોગો જન્મ પામે છે ને તે વખતે શરીર ઉપર ફુલ્લાઓ, ગુમડાં વગેરે થાય છે. માટે લોહીનેજ પ્રથમ સુધારવું સારૂં છે, કાંકે લોહીના બગાડાથી શરીર ઉપર ચાઠાં, ગુમડાં વગેરે થાય છે, આ માટે દરરોજ ૪ થી ૫ નારંગી ચુસીને ખાવાથી ઓથી ગડગુમડાં દુર થશે, એ સાથે લીંબુનો પણ ઉપયોગ સાથે સાથે કરવો સારોજ છે બાળકોને જથ્થો થોડો આપવો.

શરદીના ઉપાયો.

જે બાળકને વારેઘડીએ શરદી થાય છે યા શરદીનો હુમલો થાય છે તેઓના–દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીથી પગ ઝારવા ને પાણી બનતા સુધી ગરમ (પીવાય તેટલું ગરમ) પીવું. પીવામાં લીંબુનારસનો બનતા સુધી ઉપયોગ કરવો. ગરમ ઓરડામાંજ રહેવું ન્હાવાના પાણીમાં મીઠું

નાંખીનેજ નાહવું. ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી ને શરીરને કસવું-રાત્રે સુતી વખતે જરાક કવીનાઇન લેવું.-થંડી ચીજો ખાતા સુધી ન પીવી, યા ઉજાગરો ન કરવો, જો સરદી સાથે સળેખમ હોય તો-થોડું જાયફળ ા તોલો ઘી ને સાકાર લઇ દીવસમાં બે વાર ૩થી ૪ દીવસ ખાવું, બાળક માટે જે પ્રમાણે સારૂ લાગે તેમ માબાપોએ આપવું.

પરસેવો થાય તો શું કરવું? PERSPIRATION.

જે બાળકને હમેશના કરતાં વધુ પરસેવો પડે તો તેનું શરીર અશક્ત થાય છે, આ માટે શરૂઆતમાં અટકાવ કરવો જોઇએ, જે માણસ મરણને કાંઠે હોય છે તેને પણ બહુજ પરસેવો પડે છે, અને પછી શરીર ઠંડું થાય છે. આ મરણની છેલ્લી નીશાની છે જે માણસોને કે બાળકોને પરસેવો પડતો હોય તો તુરતજ સારા તુવાલથી કે રૂમાલથી સાફ કરી નાંખવો. અને કપડાં જો ભીંજાયલાં ને પહેરવા યોગ્ય ન હોય તો બીજા બદલવા, ગરમ પાણીનોશેક બાટલીથી યા બેગથી કરવો યાતો ગરમ શેક કરવો. (જો શરીર ઠંડું હોય તોજ) કાંદાનો, ફુદનાનો, આદુનો રસ પાવો. અજમો વાટીને ભરવો, ડુંગરીનોરસ કાઢીને ચોપડવો, અળસીનો ભુકો શરીરે ઘસવો. આવી વખતે બહારનો પવન સીધો શરીરને લાગે નહિ તે માટે સંભાળ લેવી. તેમજ બીછાનું વગેરે સાફ રાખવું બીજા ઉપાયો ને વીગતો આ પુસ્તકમાંથી મળશે.

નખછરનો ઉપાય—Whitlow.

જે બાળકને એ દર્દ થયુ હોય તેઓને ટીંકચર લોબેલીઆમાં પાતળા કપડાંનો એક નાનો ટુકડો બોળી, એ દર્દ જે આંગળાં ઉપર થયું હોય ત્યાં લપેટી રાખવાથી જલદીથી સારૂ થશે.

લચકના ઉપાયો Sprain—or Dislocation.

બાળકને ઘણીક વખતે ચાલતાં કે દોડતાં કામકાજ કરતા, ઉતરતાં કે ચઢતાં, હાથ પગ વગેરે સ્નાયુમાં લચક ભરાઇ જાય છે તે માટે નીચલાં થોડાંક ઉપાયો મળે છે તે રજુ કરેલા છે, વેલાતી યા તો ગામઠી દારૂ લગાડવો યા તેના પોતાં મૂકવાં,-આવળનાં પાન બાફીને તેને બાંધવા,-આંબા હળદર, સાજીખાર, ને મેંદાલકડી એ ત્રણ ચીજો સરખી લઇ બારીક ભુકો કરી પાણીમાં ગરમ કરીને ગરમાં ગરમ લેપ મારવો-શેકા ચુનાનો કે ગુંગળનો લેપ મારવો. હાડકાંમાં ખાંમી જણાય તો અનુભવીની મદદ લેવી.

દાઝેલા ભાગો ઉપર ઉપાય.

બાળક કે કોઇપણ મોટો માણસ અકસ્માતથી દાઝી જાય તો તુબીબી મદદ મળે યા ન મળે તો નીચલા ઉપાયો પ્રથમ અજમાવી લેવાઃ—

ઉપાય ૧ લો—કરમદાના મૂળીયાં ઘસીને ચોપડો તો દાઝેલી જગ્યા સારી થાય.

ઉપાય ૨ જો—સાવરીનારૂને બાળીને રાખ કરીને તેને દાઝેલી જગ્યા ઉપર ચોટાડો તો દર્દ થતું અટકશે ને આરામ જેવું લાગશે.

ઉપાય ૩ જો—દાઝેલા ભાગ ઉપર થુવરનાઝાડનું દૂધ ચોપડો તેથી ફોલ્લા થાને છાગરાં નહી પડશે ને સારૂં થશે.

ઉપાય ૪થો—જુના ચુનાને વાટીને દહીના પાણીમાં ઘુંટી જે ભાગ બળેલો હોય ત્યાં લગાડો તો આરામ થશે.

આ ચીજો બાળબચ્ચાવાળાઓએ ખાસ કરીને ઘરમાં રાખેલી સારી છે.

બળેલા ભાગો ઉપર ઉપાય.

આપણુ શરીરનો કોઇપણ ભાગ કોઇપણ રીતે અકસમાતથી દાઝી બળી જાય તો તુરતજ શોદાખાર યાતો સાજીખાર પાણીમાં કાળવીને તેજ ભાગ ઉપર જેમ બને તેમ તાકીદેજ લગાડી દેવો. આથી અગન બળશે નહી ને છાગડાં ઉઠશે નહી અને ચામડી પણ નિકળી જશે નહિ.

આ ઉપાય તુરતજ કરવાથી કારગત લાગશે. સોડા થોડાક પાણીમાં મેળવીને લેપ જેવો થાય કે તુરતજ ઉપ્યોગમા લેતા જવું ને જો આગ બળતી હોય તો બીનોસોડા આસ્તે આસ્તે તે ભાગ ઉપર મસળતા જવું ને ઉપર સાથે સાથે થંડુ પાણી રેડયા કરવું.

ભૂખ—**Appetite** વિષે સુચણાઓ.

તમોને ભૂખ લાગી હોય તોપણુ ન જમો તો આવી ચાલુ ટેવથી તમારૂ શરીર નબળુંજ પડતું જશે ને ત્યાર પછી ખાવા ઉપર વધુ મન ન લાગશે—ને જે જે દર્દો હશે તે ઉભરી નિકળશે યા તો નવા પેદા પડશે—આવી ટેવથી ચાલવું હાલતું ભારી લાગશે, આંખે કોઇકવાર અંધારા આવશે ને ચક્કર આવશે ને શરીર તવાઇ જશે, માટે ખાવાનો વખત નિયમીતજ રાખવો તેમજ ભૂખ લાગે ત્યાં એહીની માફક ગળા સુધી પણ ન ઠુંસાવવું, એકદમ ગરમ કે એકદમ થંડુ પણ ન ખાવું યા ખવડાવવું નહિ ખોરાક બનતા સુધી સાદો ને મસાલા વગરનો ખાવો યા તો પકાવો.

ને બનતા સુધી સ્વચ્છપણું બહુજ સારી રીતે જાળવવાની તજવીજ કરવી સારી છે,-ભુખયા રહેવાથી કોઇ વખતે આપણા શરીરમાંના દર્દો નિકળી જાય છે,-પણ તે નિયમસર અપવાસ જોઇએ ત્યારેજ તે કારગત લાગે છે, બે દીવસ ભુખ્યા રહો ને ત્રીજે દીવસે એકદમ ખાવો તો ઉલટી તબીયત વધુ બગડે છે. જેઓ આવો અપવાસ નિયમિત કરે છે તેઓ અપવાસથી પોતાના ન્હાના દર્દો દૂર કરી શકે છે, સાધારણ માણસો અવારનવાર અપવાસ કર્યાથી નાના રોગો દુર કરી શકે તેમ છે. માટે તે બરાબર જાળવવા માટે મન મક્કમ રાખવુજ જોઇએ. બાળકમાં પણ આવી નિશાણીઓ માલમ પડે તો ઉપર લક્ષ આપી તેની ખોડખાંપી સુધારવાની જરૂર વિચારવી જોઇએ. જે બાળક બરાબર નહી ખાતુ હોય તેને ખુલ્લી હવામાં ફેરવવુ ને ચાલુ કસરત આપવી કે તેનું શરીર જરા કસાયાથી તેને કુદરતીજ ભૂખ પેદા થશે,

ઉંઘ માટે થોડીક સૂચનાઓ.

બાળકોને તેમજ માણસ જાતને ઉંઘ બહુજ ફાયદો કરે છે અને તંદોરસ્તી માટે સારી ઉંઘ એક બહુજ ઉત્તમ સાધણ છે જેમ સારી ઉંઘ જે માણસને હોય છે તેમ તેની તંદુરોસ્તી સારી રહે છે, ઉંઘથી આપણી દીવસની થાક ઉતરે છે ને શરીરના દરેક અવયવોને તેથી આરામ મળે છે, જેઓ રાત્રે ગરમ ચીજો ખાય છે, ચાહ કે કોફી યા બીજા કેફી પીણાંનો ઉપયોગ કરે છે તેઓની ઉંઘ માટેની ફર્યાદ હોય છે, બનતા સુધી મગજને શાંત રાખવું કશાબી વિચારો કરવા નહી ને ચીંતા પણ ન કરવી રાત્રે સાદો ને હલકો ખોરાક લેવો, દવા યાનો કેફીપીણાથી ઉંઘ લાવવાની કોશીષ કરવી નહીં મગજ તરફ કશાબી રીતે લોહીનો ધસારો ન થાય તેજ સંભાળવું. સુતા અગાઉ અંગોળ કર્યાથી પણ ઝડપથી ઉંઘ આવે છે. જો મગજ તપેલું માલમ પડે તો પગના તળીયાંને ગરમ રાખવાની કોશીષ કરવી કે જેથી કરીને માથાં તરફથી લોહીનો જુસ્સો કમતી થઇને પગ તરફ જશે એટલે મગજનું કાર્ય કમતી થઇને નીંદ્રા આવશે. કોઇ કોઇ વખતે સુતી વેળાએ થોડુંક ગરમ દુધ પીધુ હોય તો તેથી ઘણું ફાયદાકારક નીપજે છે. [વધુ માટે જુઓ પેજો ૧૯૨ થી ૧૯૬.]

માથું ઉંચું રાખીને સુવાથી થતા ગેરફાયદાઓ.

એક કરતા વધુ તકીઆ લઇ હદ ઉપરાંત ઉંચી માથું સુતી વખતે રાખવું નહી-કારણ એથી નુકશાન થાય છે ઉંચું માથું રાખીને સુવાથી મગજ અને તેની આસપાસ પુરતું લોહી કમતી થાય છે ને તેથી માથાંના

દર્દી થવાનો સંભવ રહે છે,-જે માણસ ઉપર તાપનો ગરમો થયો હોય આ તો નબળાઈના દર્દી થયા હોય તેનું માથું બીછાણાની સપાટીથી જરાકજ ઉંચું રાખવું જોઇએ. બાળકો માટે પણ લક્ષમાં રાખવું.

માથાની જુ કાઢવાનો એક ઇલાજ.

માથાની જુ (Louse) કાઢવા માટે ઘણાકો સીપીચંદ માથે લગાડે છે તેમાં નીચલો એક વનસ્પતિનો ઉપાય વધુ છે-અનદુસના થડીઆને ખુંદીને તેનો લેપ બનાવવો અને તે લેપ રાત્રે સુતી વખતે માથે લગાડીને સવારે માથું બરાબર સાફ કરવું એથી જુ નિકળી જશે. આ ઉપાય બાળક તેમજ મોટા માણસો કરી શકશે.

કાનના અનેક રોગો ને ઉપાયો.

નાના બાળકોના કે મોટાના કાનમાં અનેક રોગો થાય છે, તેમાં ચસકા મારે છે-કાન પાકીને પરૂ થાય છે,-કાનમાં અવાજ થયા કરે છે.- કાનથી બરાબર સંભળાતું નથી વગેરે મુખ્ય છે એ માટે ઘરગથ્થુ થોડાંક ઉપાયો રજુ કરેલા છે—તે ઉપર બરાબર અમલ કરવો પણ બીજી ચીજો નાંખીને કાનને વધુ બગાડવો નહી—

કાનમાં થતુ પરૂં કાનમા પરું થાય છે-ને તે રાત દીવસ ગણીયાજ કરે છે ને કાનમાં ચસકા મારે છે-તેના થોડાંક ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે—

સુખડના તેલના થોડાંક ટીપાંઓ નાંખવા.

ડાંડલીઆ થોરને અંગાર ઉપર રાખો તે બફાઇ જાય એટલે ઉતારીને તેને નીચોવવો એમાંથી જે પાણી જેવો રસ નિકળે તે નાની શીશીમાં ભરી રાખી તેના ટીપા કાનમાં નાંખીયાજ કરવા—

કાનમાં બહેરાંપણું.

કાનમાં અવાજ કર્યા કરે ને કાંઇ બરાબર ન સમજાય તો નીચના ઉપાયો અજમાવવા. તેલમાં કપુર કકડાવીને તેના થોડાં થોડાં ટીપા નાંખવા.

બદામના તેલના ટીપાં નાંખવા, સુખડના તેલના ટીપાં નાંખવા, સરગવાનું મુળીયું પાણીમાં ઘસીને તેના ટીપા નાંખવા, સરસીયા તેલના ટીપાં નાંખવા.

કાનમાં ચસકાઓ મારે નીચે પ્રમાણે વનસ્પતિના ઉપાયો છે—આદુનો રસ બે થી ચાર ટીપાં કાનમાં નાંખવા, કાનની બહારના ભાગમાં કાનની નજદીકમાંજ અફીન ને કપુર સરખુ મેળવીને વાટીને તેને તેના આકારમાં આસપાસ ભરવો,

આંકડાંના પાન પાકા લેવા, તેને જરા ઘી ચોપડવું ને જરા ગરમ કરીને નીચોવવાથી અંદરથી જે રસ નિકળે તેના ટીપાં નાંખવાં.

કાનમાં પડતા જીવો.

આ માટે જે ઉપાયો માલમ પડીઆ છે તે નીચે પ્રમાણે છે. ધંતુરાનાં પાનનો રસ જરા જરા કાનમાં નાંખવો.

ઓડીઆ કલારના રસના ટીપા નાંખવાં.

તમાકુનાં પાન પાણીમાં ચોળીને તે પાણીના ટીપાં કાનમાં નાંખવાં.

ટરપેન્ટાઇન તેલને તલના તેલ સાથે બરાબર મેળવી ને તેના ટીપાંઓ બે થી ત્રણવાર દીવસમાં નાંખવા ને અંદર પચે તેમ રહેવા દેવાદઇને થોડાંક વખત પછીજ તેલ કાઢવું.

દવાઓનું તોલ અને માપની સંપુર્ણ સમજણ.

આ બાબદો અનુભવીઓને અગત્યની થઇ પડે માટે અત્રે દરસાવીને જણાવ્યું છે.

સુકી દવાનું માપ.

૧ ગ્રેન=૧ ઘઉંભાર
૨૦ ગ્રેન=૧ સ્ક્રુપલ
૬૦ ગ્રેન=૧ ડ્રામ
૩ સ્ક્રુપલ=૧ ડ્રામ
૮ ડ્રામ=૧ ઔંસ
૧૬ ઔંસ=૧ પાઉંડ

પ્રવાહી દવાઓનું માપ.

૧ ટીપું (મિનિમ)=૦.૯૧ ગ્રેન પાણીનું વજન.
૬૦ ટીપાં=૧ ડ્રામ ૫૪.૬ ગ્રેન પાણીનું વજન.
૮ ડ્રામ=૧ ઔંસ ૪૩૭.૫ ગ્રેન પાણીનું વજન.
૨૦ ઔંસ=૧ પાઇન્ટ ૮૭૫૦ ગ્રેન પાણીનું વજન
૮ પાઇન્ટ=૧ ગ્યાલન
૧ ઔંસ=૨॥ રૂપિયાભાર.

વાઇન મેઝર.

૪ ગિલ્સ=૧ પાઇન્ટ
૨ પાઇન્ટ=૧ કવાર્ટર
૪ કવાર્ટર=૧ ગ્યાલન
૩૧½ ગ્યાલન=૧ બેરલ
૪ બેરલ=૧ પીપ
૨ પીપ=૧ ટન.

ચમચાનું માપ.

ટીસ્પૂનફુલ=૧ ડ્રામ (સાધારણ ચમચો)
ડેઝર્ટ સ્પૂનફુલ=૨ ડ્રામ (મોટો ચમચો)
ટેબલ સ્પૂનફુલ=૪ ડ્રામ
વાઈન ગ્લાસફુલ=૨॥ ઔંસ
ટી કપ ફુલ=૫ ઔંસ
બ્રેકફાસ્ટ કપ ફુલ=૮ ઔંસ
ટમ્બલર ફુલ=૧૦ થી ૧૨ ઔંસ

દવાના વજનની સમજણ. કોઠો ૨ જો.

સુકી દવાઓ ભુકી વગેરેનુ પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે જાણવું.

૧ ગ્રેન એટલે	સુમારે	૧ ઘઉં ભાર
૧ સ્કુપલ	એટલે	૨૦ ગ્રેન
૧ ડ્રામ	,,	૬૦ ગ્રેન
૧ ઐાંસ	,,	૮ ડ્રામ
૧ પૈાંડ	,,	૧૬ ઐાંસ
૧ રતલ	,,	૪૦ તેાલા
૨॥ તેાલા	,,	૧ ઐાંસ
૧ વાલ	,,	૫ ગ્રેન (૪'૮ ગ્રેન)
૧ રતી	,,	૨ ગ્રેન (?)

પ્રવાહી યાને પાણી જેવી દવા નીચે પ્રમાણે થાય છે.

૧ મિનિમ	એટલે સુમારે	૧ ટીપુ
૧ ડ્રામ	,,	૬૦ ટીપાં
૧ ઐાંસ	,,	૮ ડ્રામ
૧ પાંઇન્ટ	,,	૨૦ ઐાંસ
૧ રતલ	,,	૪૦ તેાલા
૧ ટી સ્પુનફુલ	,,	નાની ચમચી (૧ ડ્રામ)

બાલકોનેા જન્મ-વજણ થેાડીક સમજણ.

એક પુરે દહાડે જન્મેલું તંદરોસ્ત બાળક સરાસરી વજણમાં ૭ રતલ જેટલું હેાય છે, ને ઉચાંઇ સાધારણ રીતે ૧૮ આંગળ જેટલી હેાય છે, એક બાળકનેા જન્મ થયેા ત્યારપછી તેનું વજણ પ્રથમ ૪થી ૬ યા સહેજ વધુ ઐાંસ ઘટી જાય છે. અને ત્યાંર પછી તેને મળતા ખેારાકથી શરીરને મળેલી પુષ્ટીથી તેનું વજણ વધે છે. ને શરીરના બીજા ભાગેા ખીલતા જાય છે ને વજણમાં સહેજ વધારેા થતેાજ રહે છે ગણત્રીને આધારે અનુભવીઓ જણાવે છે કે લગભગ ૧૧ થી ૧૩ માસ સુધીમાં બાળકનું વજણ ૧૯ થી ૨૩ યાતેા જો પુરતંદરસ્ત હેાય તેા ૨૬ રતલ સુધીનું થાય છે. ગણત્રીથી જણાય છે કે બાળકનું વજણ ૭ માસે બમણું ૧૭ થી ૧૯ રતલ માને પછીના ૭ માસમાં આગલ કરતા ૨॥ ગણું થવું જોઇએ. પણ ઘણેા મેાટેા આધાર તેનેા ખેારાક અને તેની આરેાગ્યતાપર રહે છે. પહેલા બાળકોના હાડ નરમ ને કુમળાજ હેાય છે તેમાં

જેમ જેમ શક્તિ આવે છે તેમ તેમ કશરત પ્રમાણે ને ખોરાકની અસરથી આસ્તે આસ્તે સંગીન વધારો થતોજ રહે છે. ને શરીરના સ્નાયુઓ મગજ ફેફસા ને બીજા ભાગો ઝડપથી કદમાં વધતાજ જાય છે. પહેલા વર્ષમાં બાળકને ઘણુંખરૂં પુરતી ઉંઘ ને સ્વચ્છ માફકસરના ખોરાકની વિશેષ જરૂર છે.

બાળકની ઉંચાઇથી મળતું વજન અને તે માટેની સમજણઃ

કોઠો ૧લો.

અમુક બાળકના જન્મ વખતે તેનું વજન અને તે પછી એક વર્ષનું થતાં કેટલું વધી શકે છે, તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

	લંબાઇ ઇંચ	વજન શેર
જન્મ વખતે	૧૯½	૭½
૧ મહિનામાં	૨૦½	૮½
૨ ,, ,,	૨૧	૧૦½
૩ ,, ,,	૨૨	૧૨
૪ ,, ,,	૨૩	૧૩½
૫ ,, ,,	૨૩½	૧૫
૬ ,, ,,	૨૪	૧૬
૭ ,, ,,	૨૪½	૧૭
૮ ,, ,,	૨૫	૧૮½
૯ ,, ,,	૨૫½	૨૦
૧૦ ,, ,,	૨૬	૨૦½
૧૧ ,, ,,	૨૬½	૨૧
૧૨ ,, ,,	૨૭	૨૨½

બાળકને લગતી બીજી સહેલી ઉમર વજન વગેરે જાણવાની રીત નીચે પ્રમાણે કુન્યામાં જણાવલી છેઃ—

બાળકની વૃદ્ધિ ઉમર ને વજણ—કોઠો ૨ જો.

બાળકનું વજણ ને ઉમરનું પ્રમાણ લેતાં સરેરાસ એક સાધારણ બાળકનું વજન નીચે પ્રમાણે હોવું જોઇએ. એથી ઓછું હોય તો તે કોઇ પણ રોગનું ભોગ થઇ પડેલું સમજવું. આ રીત નીચે પ્રમાણે છે—

બાળક ઉમર.	એકંદર વજન.	
	રતલ	ઔંસ.
માસ ૧	૮	૦
,, ૨	૯	૧૪
,, ૩	૧૧	૧૦
,, ૪	૧૩	૫
,, ૫	૧૪	૧૦
,, ૬	૧૫	૧૫
,, ૭	૧૬	૧૪
,, ૮	૧૮	૬
,, ૯	૧૯	૧૦
,, ૧૦	૨૦	૧૫
,, ૧૧	૨૧	૧૦
૧ (વર્ષ)	૨૨	૦

ઉપલું વજણુ ચોકસજ નથી પણ સહેજસાજ હેરફેર રહે છે. કાંકે બાળકનો ખોરાક—કશરત ને હવા તથા તેની જતન વગેરે ઉપર આધાર રહે છે, પણ એક તંદરોસ્ત બાળકનું વજણનું પ્રમાણ ઘણુંખરૂં ઉપલાને મળતુંજ આવવું જોઇએ.

માણસની ઉંચાઇથી તેના વજણની સમજણ. કોઠો ૧લો.

એક ડોકટરે બહુજ અખતરા કરીને માણસોની ઉંચાઇના પ્રમાણમાં તેનુ વજણુ સોધી કાઢીલુ છે તે નીચે પ્રમાણે છે, તેઓ એમ જણાવે છે કે એથી ઓછું વજણુ જે માણસને હોય છે તે તંદરોસ્ત કેહેવાય નહી ગણાતીથી તંદરોસ્ત માણસ નીચેના વજણુ પ્રમાણેજ હોવો જોઇએ છે.

માણસની ઉંચાઇ.	મધ્યમ વજન.	સેંકડે ૭ ભાગ	વધારે વજન.
ફીટ ઇંચ.	મન. રતલ.	મન	રતલ.
૫—૧	૪—૮	૪	૧૬
૫—૨	૪—૧૪	૪	૨૩
૫—૩	૪—૨૧	૫	૨
૫—૪	૪—૨૭	૫	૯
૫—૫	૫—૨	૫	૧૨

૫—૬	૫—૫	૫	૧૫
૫—૭	૫—૮	૫	૧૮

આ ઉપરાંત બીજો એક કોઠો ઇંગ્લંડમાં બહાર પડેલો છે તે નીચે પ્રમાણે છે તે અમુક રીતે અગત્યનો થઇ પડે માટે રજુ કરૂ છું, કાંકે અમુક માણુસની ઉંચાઇથી તેનું વજણુ ખરેખર કેટલું હોઇ શકે તે નીચેની ઉંચાંઇથી અમુક માણુસ જાણી શકે.

આપણુ ઉંચાઇનું પ્રમાણુ તથા વજણુ કોઠો રજો.

ઉંચાઈ	વજન.	
ફી૦ ઇ૦	મરદ.	સ્રીનું
	+ સ્ટોન. પાઉંડ	સ્ટોન. પાઉંડ
૫–૦	૮–૪	૮–૧
૫–૧	૮–૮	૮–૫
૫–૨	૯–૦	૮–૯
૫–૩	૯–૭	૮–૧૧
૫–૪	૯–૧૦	૯–૦
૫–૫	૧૦–૨	૯–૧૦
૫–૬	૧૦–૩	૧૦–૦
૫–૭	૧૦–૬	૧૦–૭
૫–૮	૧૧–૧	૧૦–૧૨
૫–૯	૧૧–૭	૧૧–૬
૫–૧૦	૧૨–૧	૧૧–૧૨
૫–૧૧	૧૨–૬	૧૨–૧૦
૬–૦	૧૨–૧૦	૧૩–૩

(+ સ્ટોન એટલે ૧૪ રતલ)

શ્વાસોશ્વાસ અને નાડીના ધપકારાંઓ.

આપણી નાડીના ધપકારાઓનું પ્રમાણુ નીચે પ્રમાણે હોવું જોઇએ.—

બાળક જન્મથીવખતે		૧૩૫	૧મીનીટમાં
૧ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી		૧૨૦	„
૨ જુ વર્ષે	„	૧૧૦	„
૩ જુ વર્ષે	„	૧૦૦	„
૪ થી ૬ વર્ષે	„	૯૫	„

૭ થી ૧૦	,,	૫૦	,,
૧૦ થી ૧૫	,,	૮૦	,,
૧૫ થી ૩૦	,,	૭૦થી ૮૦	,,
૩૦ થી ૫૦	,,	૬૦થી ૭૦	,,

એક સાધારણ તંદરેસ્ત માણસ ૧ મીનીટમાં ૧૫ થી ૧૮ વાર દમ લે છે, ૧ શ્વાસ પૂરો થાય છે તેટલાં નાડી ૪થી ૫ વાર ચાલે છે અને જેમ દમ જલદી ચાલે છે તેમ નાડી પણ જડપથી ચાલે છે, ને બીમારી વખતે હેરફેર રહે છે, આપણો શ્વાસોશ્વાસ ૧ મીનીટમાં નીચે પ્રમાણે ચાલે છે.

૨ વર્ષ સુધીની ઉમરમાં		૩૫ વાર	
૨ થી ૬ ,,	,,	૨૩ વાર	
૬ થી ૧૨ ,,	,,	૨૦	,,
૧૨ થી ૧૫ ,,	,,	૧૮	,,
૧૫ થી વધુવાલાને મીનીટે		૧૬ થી ૧૮ વાર	

શરીરની સ્થિતિ માટે જાણવાજોગ.

ઉંચાઇ ફીટ ઇંચ.	વજન શેર ૨૦ તોલા	છાતી ઇંચ.	કમર ઇંચ	ભુજદંડ ઇંચ	હાથની પીંડી ઇંચ	જાંઘ ઇંચ	પગની પીંડી ઇંચ	ગર્દન ઇંચ
૫—૦	૧૧૬	૩૪	૨૫ ૧/૪	૧૧ ૩/૪	૧૧	૧૮	૧૨	૧૨ ૧/૨
૫—૧	૧૨૦	૩૫	૨૫ ૩/૪	૧૨	૧૧ ૧/૪	૧૮ ૧/૨	૧૨ ૧/૪	૧૨ ૩/૪
૫—૨	૧૨૬	૩૬	૨૬ ૧/૨	૧૨ ૧/૪	૧૧ ૧/૨	૧૯	૧૨ ૧/૨	૧૩
૫—૩	૧૩૩	૩૭	૨૭ ૧/૪	૧૨ ૧/૨	૧૧ ૩/૪	૧૯ ૧/૨	૧૨ ૩/૪	૧૩ ૧/૪
૫—૪	૧૩૬	૩૮	૨૮	૧૨ ૩/૪	૧૨	૨૦	૧૩	૧૩ ૧/૨
૫—૫	૧૪૨	૩૮ ૧/૨	૨૮ ૩/૪	૧૩	૧૨	૨૦ ૧/૨	૧૩ ૧/૪	૧૩ ૩/૪
૫—૭	૧૪૩	૩૯	૨૯ ૧/૪	૧૩ ૧/૪	૧૨ ૧/૪	૨૧	૧૩ ૧/૨	૧૪
૫—૮	૧૪૬	૩૯ ૧/૨	૩૦ ૧/૪	૧૩ ૧/૨	૧૨ ૧/૪	૨૧ ૧/૨	૧૩ ૩/૪	૧૪ ૧/૪
૫—૯	૧૫૫	૪૦	૩૦ ૩/૪	૧૩ ૩/૪	૧૨ ૧/૨	૨૨	૧૪	૧૪ ૧/૨
૫-૧૦	૧૬૧	૪૦ ૧/૨	૩૧ ૧/૪	૧૪	૧૨ ૩/૪	૨૨ ૧/૨	૧૪ ૧/૪	૧૪ ૩/૪
૫-૧૧	૧૬૬	૪૧	૩૨ ૧/૪	૧૪ ૧/૪	૧૨ ૩/૪	૨૩	૧૪ ૧/૨	૧૫
૫-૧૨	૧૭૪	૪૧ ૧/૨	૩૨ ૩/૪	૧૪ ૧/૨	૧૩	૨૩ ૧/૨	૧૪ ૩/૪	૧૫ ૧/૪
૬—૦	૧૭૮	૪૨	૩૩ ૧/૪	૧૪ ૩/૪	૧૩	૨૪	૧૫	૧૫ ૧/૨

આજકાળ દુન્યામાં અમુક માણસો એવા છે કે તેઓ પોતાની હાલત સ્થિતિ કે તંદરેસ્તી કેમ છે? કેવી છે? ખામી છે? રોગ છે? શરીર

વધુ છે? યા કમતી છે? પોતે રોગી છે? યા નિરોગી છે? એવી અટકળને સામાન્ય વિગતો વગેરેથી સેંકડે ૯૫ માણસ આજકાળ અજ્ઞાનજ જણાય છે, તેથી આ એક કોઠો અત્રે આપેલો છે તેનું કારણ એજ કે અમુક માણસ પ્રથમ પોતાની શરીરની ઉંચાઇથી પોતાના શરીરની શારીરિક-સ્થિતિનું પ્રમાણ જોઇને જાણી શકે, જો આ પ્રમાણે અમુક માણસની સ્થિતિ ન હોય તો તે કાંઇક રીતે રોગી છે એવું જણાય છે, એ કોઠો ઉપર પ્રમાણેનો છે.

બાળકોની દવાનું પ્રમાણ.

આજકાલ ઘણીક દવાઓ, ગોળીઓ, તેલો, વગેરે પુષ્કળ કુટુંબોમાં વપરાય છે, તેમાં દવાનું પ્રમાણ અમુક ઉમરના માણસને કેટલું આપવું ? એ જ્ઞાન તો જરૂર દર્દીની બરદાસ કરનાર ઘરનાં માણસે ખાસ જાણવુંજ જોઇએ, કાંકે અમુક વખતે તબીબી ;મદદવગર દવા', તે દવાની શીશી ઉપરની લખેલી વિગતોથી અપાઇ શકાય. પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે જાણવું. ૬૦ ગ્રેનનો એક ડ્રામ હંમેશા જાણવો.

ઉંમર.		ગ્રેન.
લગભગ બે માસના બાળકને		૪
૫ થી ૭ માસના		૫
૧ થી ૧॥ વર્ષનાને		૮
૧॥ થી ૨॥		૧૨
૩ થી ૪ વર્ષના બાળકને		૧૫
૫	,,	૧ સ્ક્રુપલ
૭	,,	૦॥ ડ્રામ
૧૪	,,	૨ સ્ક્રુપલ
૨૧	,,	૧ ડ્રામ

એ ઉપરાંત દવા ઉમર વગેરેનું એક વૈદકકોષ્ટક છે તે નીચે પ્રમાણે છે—આ પ્રમાણ જેઓ વૈદક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરી શકતા હશે તેઓને વધુ ઉપયોગી નિવડી શકે, માટેજ આ પુસ્તકની સંપૂર્ણતાને અર્થે આપીયું છે.

દર્દીની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દવાઓ આપવાની માત્રાનું કોષ્ટક આ પ્રમાણે.

ઉમ્મર.	વધારેમાં વધારે વજન ૧ ઔંસ.	વધારેમાં વધારે વજન ૧ ડ્રામ	વધારેમાં વધારે વજન ૧ સ્ક્રૂપલ.
૫-૬ માસ.	૨૪ ગ્રેન.	૩ ગ્રેન	૧ ગ્રેન.
૬-૧૨ માસ.	૨ સ્ક્રૂપલ.	૫ ,,	૧½ ,,
૧-૨ વર્ષ.	૧ ડ્રામ.	૮ ,,	૨½ ,,
૨-૩ વર્ષ.	૧¼ ,,	૯ ,,	૩ ,,
૩-૫ વર્ષ.	૧½ ,,	૧૨ ,,	૪ ,,
૫-૭ વર્ષ.	૨ ,,	૧૫ ,,	૫ ,,
૭-૧૦ વર્ષ.	૩ ,,	૨૦ ,,	૭ ,,
૧૦-૧૨ વર્ષ.	½ ઔંસ	½ ડ્રામ.	½ સ્ક્રૂપલ
૧૨-૧૫ વર્ષ.	૫ ડ્રામ	૪૦ ગ્રેન	૧૪ ગ્રેન
૧૫-૨૦ વર્ષ.	૬ ,,	૪૫ ,,	૧૬ ,,
૨૦-૨૧ વર્ષ.	૧ ઔંસ	૧ ડ્રામ.	૧ સ્ક્રૂપલ.

બાળક કેટલો વખત ઉંઘાય છે !

એક સાધારણ તંદરોસ્ત બાળક ૧ દીવસમાં નીચે પ્રમાણે સુઇ શકે છે—

	કલાક
૧ લે માસે	૨૦
૧ થી ૬ માસ સુધીનું	૧૬-૧૮
૬ થી ૧૨ ,, ,,	૧૫-૧૬
૨ થી ૩ વર્ષનું	૧૬

૩ થી ૪ ,,	૧૨
૫ થી ૧૦ ,,	૯-૧૦
૧૦ થી વધુ	૯

બાળકોને યા આજારી માણસને દવા આપતી વખતે લક્ષમાં રાખવા જોગ થોડીક સુચનાઓ.

બાળકો યા આજારી માણસને દવા આપવામાં ઘણી સંભાળ અને હુશીયારી રાખવી જોઇએ છે. આજારી માણસ આગલ સંભાલ લેનાર ઘણી-ખરી ઘરની સ્ત્રીઓજ હોય છે અને વારેઘડીએ અંજાણપણાથી અને બેસમજથી દવા આપવામાં ભુલ પડે છે અને તેથી જોઇતી અસર થતી નથી, એટલુંજ નહી પણ કદાચ તેનો જીવ પણ ધાસ્તીમાં આવી પડે છે. એટલા માટે દરેક જણે દવા આપતી વખતે જરૂરીયાત સંભાળ શું લેવી જોઇયે તે જાણવાની અગત છે.

૧—જરૂરની દવા ટેબલ ઉપર હાજર રાખવી. દીવસમાં જે દવા આપવાની હોય તે સિવાએ બીજી સઘળી દવાઓ દુર કરવી; અને **ચોપડવાની અને પીવાની દવા જુદી જાતની શીશીઓમાં રાખીને જુદી જુદી મુકવી.** એ સંભાલ નહી રાખીયાથી આગલા દહાડાની દવા ભુલમાં અપાય છે, એટલુંજ નહી, પણ પીવાની દવાને બદલે ચોપડવાની દવાઓ ઘણીક વખને અપાય છે અને તેથી વારેઘડીએ ખરાબ પરિણામ નીપજે છે. એટલા માટે દરેક દવાની શીશીઓ ઉપર ટીપ્પાટો મારવી જોઇએ. અને તેની ઉપર દવા આપનારને સમજ પડે તેવી રીતે દવા પીવાની અથવા ચોપડવાની છે, દવા કયારે અને કેટલી આપવી છે, તે સઘળું લખેલું હોવું જોઇયે. દવા પાવાને માટે ગ્લાસ અથવા ચમચો એકજ રાખવો અને દર વખતે તેને સાફ કરીને વાપડવો.

૨—દવા હમેશાં હીલવીને આપવી, કાંયેક વારેઘડીએ શીશીને તલીએ દવા એકઠી થઇને રેહે છે અને જો શીશીને હીલ્લવી નહી, તો પેહેલી એક બે વખતની દવા કાંઇ પણ ગુણ કરતી નથી અને પછવાડેની દવામાં વજન કરતાં વધારે દવા હોવાથી તે નુકસાન કરે છે.

દવા ગ્લાસમાં નાંખીઆ પછી **શીશીને સારી રીતે બંધ કરવી.** કેટલીએક દવાઓ એવી આવે છે કે જે જલદીથી ઉડી જાયે છે અને જો શીશીનું મ્હોડું બંધ કીધું નહી હોય તો તે વગરજ દવા પીવી પડે છે. અને તેથી જોઇતી અસર થતી નથી. ઇથર, કલોરોફારમ, પરુસીક આસીડ, એ દવાઓ ઉડી જાયે છે. કેટલીએક દવાઓમાં હવા પેઠસ થયાથી તે

બદલાઈ જાયે છે. એટલા માટે **હમેશાં કાચના બુચની શીશીમાં દવાઓ રાખવી સારી** છે. જો લાકડાં નો બુચ મજબુત બેસતો આવેતો તેથી પણ ગરજ સરશે.

૩—દવા વખતસર આપવાની જરૂર છે. ઘણીખરી દવાઓ દીવસમાં બે ત્રણ અથવા ચાર કલાકને અંતરે આપવામાં આવે છે. પહેલી વખત આપેલી દવાની અસર બીજો અને ત્રીજો ભાગ વખતસર આપીયાથી ચાલુ રહે છે. જો વખતસર દવા આપવામાં નથી આવતી, તો દવાની અસર ચાલુ નહી રહ્યાથી તદન નકામી જેવી થઇ પડે છે, એટલા માટે જે કોઇ વખતસર દવા નહી આપે, તેને દવાનો ગુણ પણ મેળવવાની આશા રાખવી નહી અને ડોકટરને અને તેની દવાને બદલામ કર્યાને બદલે પોતાને ઠપકો ઘટે છે.

૪—દર્દી ઉંઘાયલો હોય તેને ઉઠાડીને દવા આપવી નહી. ઘણાખરાં દર્દોમાં ઉંઘ દર્દીને આરામ આપે છે અને દર્દીને ઉંઘમાંહેથી ઉઠાડવું ઘણુંજ નુકશાનકારક છે. જો દવાનો વખત થયો હોય અને દર્દી ઉંઘાયલો હોય અને ડોકટરનો હોકમ ગમે તેવો વખતસર દવા આપવાનો હોય, તોપણ કદીપણ ઉઠાડવું નહી; ઉંઘમાંહેથી જેવો ઉઠીયો એટલે તરત દવા આપવી; અને ફરીથી દવા આપવાનો વખત ત્યારપછી ગણવો.

દવા આપનારે પોતાની અક્કલ પણ વાપરવી જોઇયે. ઘણી વેલા એવું બને છે કે દવા આપીયા પછી દર્દી ઉપર નહી ધારેલી અસર થાય છે, દવા વોમીટ અથવા પેટ લાવવાની નહી હોવા છતાં દર્દીને વોમીટ અથવા પેટ આવી જાયે છે. એ વખતે દવા તરત બંધ કરવી જરૂર છે અને તેની અસર ડોકટરને જણાવવી.

૫—દર્દીની હાલત ડાકટરને જણાવવી જોઇયે. કેટલીએક દવાઓ કેટલાએક શખસોને માફક નથી આવતી અને તે નુકસાન કરે છે. જેમકે કોઇ માણસને જરા પણ કુઇનીનની દવા લીધાથી કાન બેહેરા થઇ જાયે છે અને જીવ ગભરાય છે; કેટલાં એકને જરા પણ પારાની દવા લીધાથી મ્હોડું આવી જાયે છે, કોઇને અફીમ લીધાથી ઉંઘ આવીયા ને બદલે ઉલટો ઉજાગરો અને બેચેની થાયે છે, કોઇનો કોઠો ઘણો હલકો અથવા ઘણો કબજ હોયે છે અને તેને હલકો અથવા ભારી જોલાબ આપવાની જરૂર પડે છે. એવી જાતની કાંઇ પણ ખબર હોયે તે ડોકટરને જણાવવી જરૂર છે, કાંયેકે તે ઉપરથી ડાકટર પોતાની મુનસફીમાં ફેરફાર કરી શકે છે.

દર્દીનાં વિચાર ઉપર દવાની અસર ઘણી વેળા આધાર રાખે છે, એટલા માટે જરૂર વગર શું દવા આપી છે તે દર્દીને જણાવવી નહી. દરદીને ઘણી વેલા દવાનાં ગુણ વિષે વેહેમ હોયે છે અને જો તે દવા જણાવીને આપી તો તેવી અસર થયા વગર રેહેશે નહી. કોઇને એવો વેહેમ હોય છે કે અફીમની દવા લીધાથી તેને ઉંઘ આવીયાને બદલે બેચેની થયા વગર રેહેશેજ નહી, પણ જો તેને જણાવીયા વગર દવા આપી હોયે તો તે દવા પોતાની ખરી અસર કરે છે. દેનાં દાખલા વારેઘડીએ જોવામાં આવે છે.

૬—ડાકટરને દેખાડવાને માટે દર્દીનો ઝાડો અને પીશાબ રાખવાની જરૂર છે. ઝાડો અથવા પીશાબ દર્દીના ઓરડામાં રાખવો નહી. પીશાબ એક સાફ કાચનાં વાસનમાં રાખવી. ઝાડો અને પીસાબ કદી પણ ભેલી નાખવું નહી. જો છાતીનું દર્દ હોયે, તો દરરોજ બલગમ એકઠો કરીને બતલાવવું, કાંયેકે બલગમ જોયાથી છાતીનું દર્દ શું છે અને તે દર્દ સુધરે છે કે નહી તે માલમ પડી આવે છે.

દવા કેમ આપવી તે વિષે થોડી સુચનનાઓ.

દવા ઘણી ખરી ત્રણ રીતે બનાવીને આપવામાં આવે છે. ભુકી, ગોલી અને મીકક્ષર (પાણીમાં બનાવેલી.)

ભુકી પડીકાંના આકારમાં આવે છે, અને તે બચાંને વારેઘડીએ આ-પવામાં આવે છે. ભુકીને પીવાએ તેવા આકારમાં બનાવવાને માટે પાણી, સાકરનો સીરો, મધ અથવા જેલી કામે લગાડવી, તેઓને મેલવવામાં ઘણી સંભાલની જરૂર છે. પેહેલાં ચમચામાં ભુકી નાંખવી અને તે ઉપર થોડું પાણી યા સીરો નામવો અને તે સારી રીતે મેલવવું; અને જ્યાં સુધી જલદીથી ગળાઇ શકાયે એવા આકારનું બને ત્યાં સુધી સીરો યા પાણી નામીબા કરવું. જો ભુકી ઉપર એકદમ પાણી યા સીરો નાંખી દેઇયે તો તે બેઉ બરાબર મલી શકતાં નથી. અને તે પીવાને ઘણી મેહેનત પડે છે અને દવાનો કેટલોએક ભાગ રદ જાયે છે, જો પાણી યા સીરો થોડો હોય છે, તો તે ઘટ રહે છે અને તે પીવાને મુશકેલ પડે છે, કેટલીએક દવા જાતે ભારી હોયે છે અને તે પીવાને મુશકેલ પડે છે. કેટલીએક દવા જાતે ભારી હોયે છે તેથી તે પાણીની નીચે ઠરી રેહે છે, એવી દવાને જેલીમાં મેલવીને આપવી. જેમકે કાલોમેલ એ દવા ઘણી ભારી છે અને તે વારેઘડીએ જીભ ઉપર મુકીને ઉપરથી પાણી પીવાથી કાંઇ પણ ભાગ રદ થયા વગર લેવાઇ શકાયે છે. ઘણા લોકોને ભુકી લેવાની જુદીજ ટેવ હોય

છે. તેઓ ભુકીનું પડીકું મ્હોડાંમાં ફાકે છે અને પછી તે ઉપર પાણી પીયે છે. એ રીતે દવા લેવાને ઘણા કઠણ મ્હોડાં જોઇએ. કાલોમેલ અને બીજી પારાની દવા ધાતુના ચમચામાં બનાવવી નહી, પણ ગલાસ કામે લગાડવું.

ગોલી વજનમાં પાંચ ગ્રેનથી ભારી નથી હોતી અને ચનાના કરતાં મોટાં આકારની નહી હોવી જોઇયે. ગોલી ગરવાનું કામ ઘણા જણને ઘણું સ્હેલ છે, પણ વળી બીજાઓને તેના જેવું મુશકેળ કામ બીજું કાંઈ નથી. ગોળીઓ થંડા પાણીમાં ગલી જવી. જો પાણી સાથે નહી ગળાયે, તેા જેલીમાં ગલી જવી. જો જેલીમાંથી નહી ગળાયતેા કાલુ ભુજી તેને ચીરીને અંદર ગોલી મુકીને ગલી જવી. યા ભૂકીના આકારેજ લેવી.

હાલ કેટલીએક ખરાબ વાસ અને સ્વાદની દવાઓ, જેલેટીનની નાની ગોલી સરખી કાટલીમાં ભરીને તે આકારમાં આપવામાં આવે છે. જેવી એ ગોલીઓ હોજરીમાં જાયે છે, એટલે તે ઉપરતું પર પીગલી જઇને દવા છુટી પડે છે. આં બનાવટ ઈંડાની સફેદીની હોય છે.

મીકશ્ચર સઘલાં પાણીમાં બનાવવામાં આવે છે. મીકશ્ચર જો સાફ હોયે છે તેા તે પીવાને મેહેનત પડતી નથી, પણ જ્યારે પાણીમાં દવા પીગલી શકતી નથી તારે તે ઘટ અને ગદલું રેહે છે અને તે પીવાને મુશકેળ પડે છે. મીકશ્ચર જેમ બને તેમ સાફ હોવું જોઇયે. મીકશ્ચર ઘણા દાહાડા થયા પછી બીગડી જાયે છે. મીકશ્ચર ગોલી અથવા પડીકાં કરતાં જલદીથી અસર કરે છે. જેને ડ્રાફ્ટ કરીને કહીયે છીએ, તે એકજ વખત પીવાની દવા છે.

તાવ અથવા જવરા—તેના કારણો ને સુચણા.

આ રેાગ સર્વ સામાન્ય છે. ત્હેમાં શરીર વધારે ગરમ થાય છે, નાડી અને હૃદયના ધબકારા વધે છે, તરશ લાગે છે, તોડ થાય છે, અશક્તિ જણાય છે, તથા બેચેની રહે છે. તાવનાં મુખ્ય ત્રણ કારણેા છે. (૧) શરદી અથવા ખરાબ હવા-(મેલેરિયા), (૨) લેાહીનેા બિગાડ (—ત્હેમાં વિષનેા પ્રવેશ), તથા (૩) ઉડતેા ચેપ. શરીરમાં મળનેા અસાધારણ સંચય થાય ત્હેનું અથવા શરીરના કેાઇ ભાગના બિગાડથી થતું વિષ (અથવા ઝેર) લેાહીમાં ભળવા લાગે. ત્યરેજ તાવ આવે છે. તે સમયે [૧] ભૂખ રાખીને જમવું અને સાદેા ખેારાક લેવેા, [૨] નિયમિત મહેનત કરવી તથા ઉજાગરા ન કરવા, અને [૩] ખરાબ હવામાં ન ફરવું અને તેમ કરવું પડે તેા પાસે કપૂર અથવા યુકેલિપ્ટસ જેવી સુગન્ધી વસ્તુઓ પાસે રાખવી.



બાળકો માટે—

અગત્યની મુખ્ય બાબદો.

આજારી માણસ માટે ડાકટરને હકીકત કેમ લખી જણાવવી.

ઘણી વેલા એવું બને છે કે ડોકટર ઘણો દુર રહે છે યા કોઇબી કારણે દર્દીથી જવાને બનતું નથી, તે વખતે ડોકટરને પોતાની હકીકત શું શું જણાવવી તે દરેક જણને જાણવાની જરૂર છે.

પોતાની ઉમ્મર લખી જણાવવી.

પોતાની હંમેશની તંદરોસતી લખવી.

જે ટેવ અથવા ઇલ્લત હોય તે લખવી.

કેટલુંક થયું આજારી છે?

દર્દ શી રીતે શારૂ થયું અથવા દેખાવ દીધો?

તાપ છે કે નહી? આંગ સારો દીવસ ગરમ રહે છે કે થંડું?

નાડી કેવી છે? નરમ કે કઠીણ, ઉતાવલી ચાલે છે કે હલવે.

બીછાના ઉપર પડી રહેવું પડે છે, કે ફરે હરે છે?

દીવસમાં સ્થિતિમાં કાંઇ ફેરફાર થતો રહે છે કે?

કરાર છે કે બેચેની? ઉંઘ આવે છે કે નહી?

માથાંમાં અથવા ગલાંમાં, છાતીમાં, પેટમાં, કમરમાં, સાંધામાં, હાથ પગમાં દર્દ કે દુખાવો હોએ તે લખવું.

જીભની હાલત કેવી છે, જીભ સુકાયે છે કે નહી? તરસ લાગે છે કે નહી? ભુખ લાગે છે તથાં ઉલટી થાયે છે કે નહી? તે લખવું.

ઝાડો સાફ થાયે છે કે નહી? નરમ અથવા કઠીણ, વારે ઘડીએ, અથવા કોઇ વખતજ ને ઝાડાનો રંગ લખવો.

પીશાબ પુષ્કળ થાય છે કે થોડી? રંગ કેવો છે અને પીશાબ રાખીયા પછી અંદર થરો બંધાયે છે કે નહી? રંગ ઘડી ઘડી બદલાયે છે કે નહી? અને શા કારણે?

પરસેવો છુટે છે કે નહી? યા કયારે?

ઠાંસો થાયે છે તથા બલગમ પડે છે કે નહી? આગળ એમ હતું યા નહી?

દમ બરાબર ચાલે છે કે હાંફણુ થાયે છે?

ખાવાપીવાનું હમણાં શું આલે છે? તે બરાબર લખવું.

દવા કાંઇ લીધી છે કે નહી; જો લીધી હોયે તો તેથી શું ગુણ માલમ પડયો.

આગલ એ દર્દ થયું હતું કે નહિ?

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાબદ સિવાએ નીચે જણાવેલી બાબદ પણ લખી જણાવવી.

દસતાંન જાયે છે કે નહી? ઘણું છે કે થોડું? બરાબર વખતે જાયે છે કે નહી?

હંમેલ છે કે નહી? હોયે તો કેટલા દહાડા અથવા મહીના થયા?

છુટક થતી વખતે કાંઇ મુસ્કેલી પડી હતી કે નહી?

દુધ પુરતું છે કે નહી અને બરાબર વખતે આવીયું હતું કે નહી?

પોતે જાતે બચાંને ધવાડે છે કે નહી?

નીયમીત અટકાવ થાય છે કે નહી?

બચ્ચાંની હાલત લખવી હોય તો આ નીચે પ્રમાણે વધારે લખવી.

બરાબર ઉમ્મર લખવી.

કેટલા દાંત આવેલા છે તે જણાવવું.

દાંત આવતી વખતે કાંઇ અડચણ પડી હતી કે નહી?

હાથ પગ યા શરીરના દુ:ખ જો હોય તો બરાબર જણાવવુ.

શીતલા મુકાવીયા છે કે નહી? સહીયર અથવા ગોવરૂં આવી ગયું છે કે નહી?

કરમ પડે છે કે નહી? અગાઉ કરમ પડીયા હતા કે નહી?

કરમ પેટને અથવા મ્હોંડાને રસતે પડે છે?

પેટ મોટું છે? સુજેલું કે કડીણુ છે?

ઉંઘ બરાબર આવે છે કે બેચેન છે?

આ ઉપલી બાબદો સીવાએ જે દર્દને લગતી બીજી બાબદ હોયે તે લખી જણાવી. કે તેથી ડાકટર અમુક ઠરાવ ઉપર આવી શ છેકે

બાળકનો અવાજ સુધારવાનો ઉપાય.

અનેક સરદી યા ગરમીના કારણે બાળકો યા મોટા માણસનો અવાજ બેસી જાય યા કાઇક રીતે ફરક પડે છે તે માટે દરરોજ સવારે ઠંડા પાણીમાં ફટકી નાંખીને તેના કોગળા કર્યાથી સુધારો થાય છે.

બાળકોની તંદરોસ્તી સાચવાના માર્ગો.

બાળકને ખાતી વખતે દરેક ચીજો બરાબરજ ચાવીને ધીરજથીજ ખાતા શીખવવું ને ખુલ્લી હવામાંજ ફરે હરે યા રહે એવી જોગવાઇ કરવી.

સારી કસરત કરાવીને દરેકરીતે અંગ સ્વચ્છ રાખો તથા માબાપોએ ઘરમાં હવા ઉજાસ રસ્તાઓ બરાબર રાખવા, આંગનુ ને ઘર સ્વચ્છ રાખવું.

ખાવાપીવામાં નિયમીતપણું રાખવાને શીખવવું ને દરરોજ–ગરમ મસાલાનું યા તો બહુજ ઘીનું કે બહુજ મીઠાસનું ખવાડશો નહીં. મ્હોંહું ને દાંત સાફજ રાખજો, શરીરના દરેક ભાગોને સારી કસરત અપાવજો. ગરમ ચીજો ન ખવાડતા–જલદ દારૂ કે બીજી ચીજો ના પાતાં. તંબાકુ બીડી વગેરે વ્યસનથી નાનપણથીજ દુરજ રાખજો. તમારો સ્વભાવ ખુશજ રાખજો. કશીબી ચીંતા–કે ગુસ્સો કરશો નહી, કાંકે તેની અસર બાળકો ઉપર થાય છે. તમો ભવિષ્યની ચીજ માટે ચીંતા ના કરતા.

કુદરતના કાયદાથી ઉલટુ ના ચાલતા ને બાળક પણ એવી રીત હમેશાં શીખાડજો. નીયમસર ઉઠે એવી રીત સીખાડજો. ૮ કલાકથી વધુ ઉંઘ ન લે તો સારૂ. જેટલી બને તેટલી સુર્યની રોશની ઘરમાં દાખલ કરવી. રાત્રે બારી બારણા ખોલ્લાં રાખીનેજ સુવાડવા પણ બાળકને તેઓનાં અંગ ઉપર ધાબલી રાખવી કે સરદી ન લાગે.

બાળકોને પાઉડરથી થતા ગેરફાયદા.

બાળકને ખુબસુરત દેખાડવા માટે પાઉડરના લેપડા અનેક માતાઓ બાળકના મ્હો ઉપર લગાડે છે આથી તેઓ ઉલટો શરીરનો બગાડો કરે છે–કાંકે મ્હોં ઉપર પાઉડર છાંટવાથી તે પરસેવા સાથે મળી જાય છે ને ચામડીનાં છીંદરો એથી પુરાઇ જાય છે, અને તેથી ચાંમડીના દર્દો ઉભરી નીકળે છે ને તે આખા દીલ ઉપર ફેલાય છે–તે ઉપરાંત મ્હોંઢની ચામડી ખરબચડી બને છે. શરીરમાંનું ઝેર જે ખુદરત પરસેવામાંથી ચાલુ બહાર નીકળે છે તેનો કમસમજથી અટકાવ કરીને ઉલટો ખુદરતનો માર્ગ રોકવામાં આવે છે અને પરિણામ પણ પછી તેવુંજ હાનીકારક નીપજે છે.

બાળકને શક્તિની દવા કેવી આપશો ?

શક્તિની દવા લોહીને સ્વચ્છ કરે તેવી જોઇએ–તથા લોહીના જોસને ઉસ્કેરે નહી તેવીજ જોઇએ, તથા મગજ યાને માથાંને ગરમી ન આપે તેવી જોઇએ,–શક્તિની દવાથી ધીમે ધીમેજ શક્તિ આવે, એવાંજ ગુણોવાળી જોઇએ–એમાં કશીબી કેફી ચીજો–ઝેરનો ભાગ વગેરે ન જોઇએ–શરીરમાં એકદમ જોર લાવે, તુરતજ અસર દેખાડે એવી દવા શરીરનું ઉલટુ નુકસાનજ કરે છે–માટે શક્તિની ઘણીક દવાની જાહેર ખબરો વાંચી લોભાઇ જવું ન જોઇએ–પણ આસપાસથી ખાત્રી કરયા પછીજ ચાલુ કરવી.

બાળકો વગેરે માટે દાંત સાફ રાખવાનું લોસન.

બાળક યા બીજાના દાંતો હીલતા હોય, વારેઘડીએ લોહી જતું હોય ને મ્હોંડુ વાસ મારતું હોય તો નીચલી મેળવણીની દવાના દરરોજ કોગળા કરશો તો ફાયદો માલમ પડશે. ૦ાા ડ્રામ ટીંકચર મહર ૦ાા ઔંસ ફટ-કીનો ભુકો ૧ પૈંટ ગરમ પાણીમાં નાખીને બહુજ સારી રીતે મેલવવું ને સવારે તેમજ રાત્રે સુતી વખતે સારી રીતે કોગળા કરવાથી ઉપલો ફાયદો માલમ પડશે. મંજન માટે નીચલો ઉપાય છે.

દાંત સાફ કરવાનો ઘરથતુ ઉપાય ને સારૂ મંજન.

દાંત ને તેની જતન વગેરે ઉપર આ પુસ્તકમાં સારી વીગતોથી સમજણ આપેલી છે ને મંજન વગેરે ઉપર ૧૫૦ થી ૫૫ સફા ઉપર વધુ ખુલાસો કરેલો છે પણ નીચલો એક ઉપાય દાંત સાફ કરવા માટે બહુ સારો જણાયલો છે માટે બચરવાર ઘરમાં મેળવણી કરીને ઉપયોગમાં લેવું. એ બનાવવાની રીત નીચે મુજબ છે.

કોલસો (સોપારી બાળીને)...............	૨	ઔંસ.
ચાક, ધોયેલો...........................	૪	,,
કલોરાઇડ આફ લાઇમ..................	૦ાા	,,
હીરાબોલ..................................	૧	,,
તાનીન (માયાફલનું તત્વ)...........	૦ાા	,,
બારક (સીનકોના)........................	૧	,,
અત્તર અથવા હરેક ખુશબોદાર તેલ......	૫	ટીપાં

એ સઘળાનો બારીક ભુકો કરીને સારી રીતે મેલવવો. એ મંજનમાં ઘણી ખુબી છે. ચાક છે, તેથી હરેક ખટાસને દુર કરશે, કાલસા અને કલોરાઇડ આફ લાઇમથી ખરાબ વાસ નીકલી જશે; હીરાબોલથી મ્હોંડામાં અછી સુગંધ આવશે; તાનીનથી પારામાંથી લોહી નીકલતું બંધ થશે; અને બારકથી પારાઓમાં કૌવત આવશે. આ બનાવત સારી ને સસ્તી છે.

બાળકોના સાધારણ રોગો ઉપર થોડાંક ઘરઘથુ ઉપાયો.

નીચલા રોગો ઉપર બહુજ સહેલથી દરેકો સમજી શકે એવું વાચણ આ પુસ્તકમાં સમાવેલુ છે. તેમાં નીચલા અનેક રોગો ઉપર તુરત કામે આવે તેવાં અનેક સારા ને સાદા ઉપાયો છે તે બચરવાળ કુટુંબોને ઉપયોગી નીવડી શકે માટેજ અત્રે રજુ કરેલા વાજબી વીચારૂ છું.

તાવનો ઉપાય—સોંયપાથરી તો. ૧, પોયચું તો. ૧, બનફશા તો. ૧, ગુલાબનાં ફુલ માસા ૮, એ સર્વને રાત્રે ૨૦ તોલા પાણીમાં પલાળી

રાખવાં. સવારે ઉકાળીને પાશેર પાણી રાખીને તેમાં થોડી સાકર મેળવી રાખી મુકવું. દીવસમાં ત્રણ વાર એકેક તોલો દવા બચ્ચાને પાવી. આથી એકાદ દસ્ત આવીને તાવ ઉતરશે.

બદહજમીનો ઉપાય—ફુલાવેલ સાજીખાર ૧ રતી વરીયાળીનું પાણી તો ૧, મેળવીને દીવસમાં ત્રણ વખત પાવું.

ઝાડાનો ઉપાય—ચાક રતી ૧, કાથો રતી ૦ા, લવંગ રતી ૦ા, વરીયાળી રતી ૦ા, એલચી રતી ૦ા સર્વને મેળવી દીવસમાં ત્રણવાર આપવું.

કબજીયતનો ઉપાય—૧. રેવંચીનો શીરો રતી ૨, ફુલાવેલ ખડીઓ ખાર રતી ૧, સુંઠ રતી ૧. તજ રતી ૩, સરવેને મેળવી રાખવાં. ગરમાળો વાલ ૨, તજ રતી ૧, એલચી રતી ૧,–તે સર્વે ૧ તોલા મળી ગરમ દુધમાં આપવાં.

મરડાનો ઉપાય—(૧.) દીવેલ માસા ૮, બાવળનો ગુંદર માસા ૨, વરીયાળીનો અર્ક તોલા ૨, સર્વેને મેળવીને એકેક ચમચો દીવસમાં ત્રણ વાર પાવો. (૨.) લસણનું પાણી માસા ૪, છાસ માસા ૪ મેળવી પાવુ. (૩.) ઇંદ્રજવ માસા ૨, મધ માસા ૪. મેળવીને ત્રણ ભાગે દીવસમાં ત્રણવાર ચટાડવું. આ ઉપાયો દેશી ને દરેકોના ઘરમાં થઇ શકે તેવાંજ છે.

બાળકને માટે બારલી વોટર (BARLEY WATER)

પાંચ તોલા જવ યા તો આખી બારલી ૧ શેર પાણી સાથે ઉકાળવી. ઉકાળ્યા પછી ૧ લું પાણી ઉપયોગમાં ન લેવું ત્યારપછી બારલીને થંડા પાણીથી પાછી સાફ કરવી પછી ૨ શેર ઠંડા પાણીમાં તે સાફ કરેલી બારલી નાંખીને ૧ કલાક સુધી ઉકાળવું પછી સારાં પાતળા કપડાંથી ગાળી લેવું ને જ્યારે ખપમાં લેવું હોય ત્યારે દુધમાં નાંખવું યા તો બાળકને ખાલી લીંબુનો રસ નાખીને ઘણાંએ એ બારલીવોટર સાથે પાય છે.

બાળકને માટે જુલાબ.

જો જરૂર પડે તો નાના બાળકને જુલાબ આપવો તો એરંડીયાનોજ આપવો. જો એરંડીયુ ને " એલીવ ઓઇલ " બંને સરખે ભાગે મેળવીને આપશો તો વધુ ફાયદો થશે. બાળકને વારેઘડીએ જુલાબ ન આપવો પણ જ્યારે અગત્ય જેવું હોય તોજ આપવો ને તેના શરીરની હાલત ઉપર હંમેશા લક્ષ આપવું તથા રૂતુ વગેરે ઉપર પણ આધાર રાખવો.

બાળકો માટે કાર્બોલીક લોશન (Garbolic Lotion)

૪૦ ભાગ પાણીમાં ૧ ભાગ કારબોલીક એસીડ નાંખીને મેળવવું.–જો એક પાઇન્ટ લોશન બનાવો તો ૪ ડ્રામ એસીડ લેવી, કારબોલીક એસીડને બે ચમચી ગ્લીસરીનમાં મેળવીને પાણીમાં નાંખશો તો એસીડ પાણીમાં છુટી પડતી નથી અને સારી રીતે મળે છે.–આ લોશન જખમો સાફ કરવા ને ડોકટર-દાયન, તથા સીક આદમીની માવજત કરનારાંઓ વગેરેના હાથો ધોવા પણ આ પાણી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

બાળકો વગેરે માટે ઉકાળેલું પીવાનું પાણી

ઉકાળેલા પાણી માટે સૂચના—ઘણાં ઘરબારીઓ એમ જાણે છે કે પીવાનું પાણી ઉકાળ્યું એટલે પોતાના કુટુંબની તંદુરસ્તી માટે તેઓ જરૂરી કામ કરી ચૂક્યાં. પછી તેઓ ઉકાળેલા પાણીને ગમે તેવી રીતે બેદરકારીથી પડી રહેવા દે છે. કેટલીક વાર ઢાંકયા વિના પણ રાખી મુકે છે તેથી છેવટે રહેલું પાણી ઉકાળેલાં પહેલાંની સ્થિતિ કરતાં પણ બહુ ખરાબ સ્થિતિનું થઇ જાય છે. યોગ્ય રક્ષણ મેળવવા માટે પાણીને ઉકાળીને તુરત હવાબંધ શીશાઓમાં ભરી રાખવું જોઇએ, સોડા વોટરની બુચવાળી શીશીઓ આને માટે ઘણી સારી છે. રબ્બરની વીંટીવાળી અથવા દુધ રાખવાની શીશીઓ પણ આ બાબતમાં વાપરવા લાયક છે. આજકાલ પીવાના પાણીમાં ઘણાંક કુટુંબોમાં બહુજ બેદરકારી ખુલ્લી રીતેજ જોવામાં આવે છે, તેઓ ગાળીઆ કે ફીળતર કર્યા વગરનુ પાણીજ એમજ માટલાંમાં ભરી લે છે, તેથી અમુક વખતે તેઓના ઘરમાં એક સરખો રોગ અમુકોને ચાલુજ રહે છે. આવા ખરાબ પાણીથી મરડાને તાપ વગેરેના ખરાબ ચાલુ રોગો હમેશાં ગરીબ ઘેરમાં હોય છે, તેનું કારણ ગરમ કર્યા વગરનું પાણીજ છે. તમો પાણીને ઠરવા દેવો તો જણાશે કે તેમાં હેઠળ કાળો ઠંડો એકઠો થયલો માલમ પડશે. એજ તમારા રોગનું મૂળ છે, માટે દરેક બચરવાર કુટુંબોમાં પીવાનું પાણી પ્રથમ ગરમ કર્યા પછી અંદર જોઇતી વસ્તુ નાંખીને પછીજ ઉપ્યોગમાં લેવું બહુજ સારૂ છે.

બાળકો માટે પેપ્ટોનાઇઝડ મીલ્ક (PEPTONISED MILK)

બાળક કોઇપણ કારણથી બીમાર હોય ને દુધ જેવો ખોરાક પણ પાચન થઇ શકતો નહોય તો ઉપલું દુધ તે માટે ઉપયોગી થઇ પડે છે. ૧ શેર દુધમાં ૦। શેર સોજ્જુ પાણી ભેળવું તેમાંનુ અરધું ઉકાળવું ને નીચે ઉતારીને પછી રહેલું બીજું અરધું મેળવી લેવું અને તેમાં ૧ ચમચી " બેનજર્સ લાઇકર પેનક્રીએટીકસ " યાતો ફેર ચાઇલ્ડસ (Fair

child's) પેપટોનાઇઝીંગ પાઉડરની " ટયુબ નાંખવી ને સારી રીતે હલાવવું. ત્યાર પછી એવા દુધને ગરમ જગ્યા આગળ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ સુધી રાખવું ને પછી તે ઉપયોગમાં લેવું, પણ તુરતજ આપવું, નહીં હોય તો "પેપટોનાઇઝડ" દુધને ૨૦ મીનીટ રાખ્યા પછી ઉકાળવું. ન તો તેમાં ફેરફાર થયાથી તે કડવું થયાથી બાળક પીશે નહી. એ ઉપરાંત બીજી અનેક વીગતો દુધવાળી બાબદોમાં આ પુસ્તકમાં સમાવેલી વાંચનારને મળી શકશે.

બાળકો માટે લાઇમ વોટર (Lime Water)

એક સોજી ખાલી બાટલીમાં થોડોક કલીચુણો ૧ થી ૨ તોલા સુધીનો નાંખી ડીસ્ટીલ્ડ વોટર યાને સારા પીવાના પાણીમાં નાંખી બાટલી ભરી બુચ માર્યા પછી પાંચથી ૭ મીનીટ હલાવીઆ કરવી પછી ૮ થી ૧૦ કલાક સુધી ઠરવા દેવી ને પછી બીજી બાટલીમાં તે કાઢી લેવું આ લાઇમ વોટર યાને ચુનાનુ પાણી બાળકના દૂધમાં જેટલાં પ્રમાણમાં નાંખવું હોય તેમ ઉપ્યોગમાં લેવું.

ગોખરૂ તથા અળસીની ચાહ પીવાથી થતા ફાયદા.

મુત્રાવડી અને પથરીનો દુખારો હોય યા તો પોસાબ ખુલાસાથી ન થતી હોય તો ૦ાા શેર ગોખરૂ અને ૦। શેર અળસીને બારીક કરીને શીશીમાં ભરી રાખવી અને સવાર સાંજે જ્યારે ચાહ પીનો તેજ વખતે સુકી ચાહને બદલે એજ ૧ ચમચી પાણીમાં નાંખી એનીજ ચાહ બનાવી પીવી એથી પીશાબ વધુ છુટશે ને દુખારો થતો હશે તો તે પણ નરમ પડશે.

બાળકો માટે ફટકડીનું પાણી.

થોડી ફટકડી (Alum)ને ચુલાપર ફુલાવીને તેનો બારીક ભુકો કરી રાખી મુકવો ને જ્યારે ઉપયોગમાં લેવો હોય ત્યારે ૧ ચમચી ફટકડીના ભુકાને બે પાઇન્ટ પાણીમાં ભેળીને મેળવીને ગુપ્ત ભાગમાં પીચકારી લેવાનો રીવાજ છે તે સ્ત્રીઓના વાંધું યાને પ્રદરના (Leucorrhoea) રોગ માટે ઉપયોગી છે. બાળકને મ્હોં આવે ત્યારે મધમાં જરા ટંકણખાર (Borax) લઇને મ્હોંમાં ફેરવવું. આથી મ્હોંઢાનો સોજો નરમ પડશે. એના પાણીના કોગળા કરવાથી મ્હોંઢાની ગરમી કાઢે છે.

આંતુ તાવ માટે ઉપાય.

કડીયાતુ, કડુ, ગળો સત્ત્વ, શંક, વાવડિંગ, લીંબડાની અંતર છાલ, સુંઠ, મરી, હરડે, કાળીજીરી, એટલી દવાઓ સમભાગે લેવી, અને તેનાથી ..

ભાગે તુળસીના પાન લેવાં, તથા ૨ ભાગ ચોખ્ખી ભાંગ લઇ એ સર્વને એકત્ર રીતે ગાળી ચુર્ણ કરવું. બાદ કોકચીયાના પાનના રસની ચાર ભાવના દેવી ત્યાર પછી મામેજવાના રસની એક ભાવના દઇ ગુંદરના પાણીમાં ચણા ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી માત્રા ૧ થી ૪ ગોળી ઉપયોગ સર્વ પ્રકારના તાવ માટે.

કોફ પિલ્સ—આકડાના રવાઇડાં ૧ ડ્રામ, કેરડાંના ફુલ ૨ ડ્રામ, કાળાં મરી એક ડ્રામ, વાંસ કપુર એક ડ્રામ, જેઠીમધનો શીરો ૨ ડ્રામ, લવીંગના ફુલ શેકેલ ૦॥ ડ્રામ, શેકેલી ભાંગ ૨ ડ્રામ, અને સર્વેના વજન પ્રમાણે ઘોયેલી સાકર મેળવી કપડાંએ ચાળવું ને ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસની બે ભાવના આપવી બાદ અરડુસીના પાનના રસમાં ઘુંટી મગ પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી. માત્રા ૧ થી ૨ ગોળી, ઉપયોગ ઉધરસ, સળેખમ, સ્વરભંગ, વગેરે મટે છે.

પેઇન એલેયર—થાયમોલ ૦॥ ડ્રામ, કપુર ૦। ડ્રામ, ઓઇલમેન્થા ૦॥ ડ્રામ, ઓઇલ સીનામમ ૦॥ ડ્રામ, ઓઇલ કેરિયોફિલિ ૦। ડ્રામ અને વેસેલાઇન ૨ ઔંસ પ્રથમ થાયમોલ અને કપુર બંનેનું સાથે ચૂર્ણ કરી વેસેલીનમાં મેળવવું ત્યાર બાદ બીજી દવાઓ મેળવી દેવી અને પહોળાં મોંઢાની (પોમેઇડ બોટલ) શીશીમાં ભરી લેવી. ઉપયોગ માથાનો દુઃખાવો તેમજ સાધાનો દુઃખાવો શુળ વગેરે.

પેઇનક્યોરર—કપુર ૨ ડ્રામ, થાયમોલ ૨ ડ્રામ, પીપરમીન્ટ ક્રિસ્ટલ્સ ૨ ડ્રામ, એ સર્વને કાચના બુચવાળી બાટલીમાં ભરી સહેજ ગરમી આપવી, અગર તડકે રાખવી જેથી તેનું પ્રવાહી થઇ જશે પછી જે ભાગમાં શૂળ, ચરકા અથવા દુઃખાવો થતો હોય તે ભાગમાં ચોળવું; જેથી આરામ થઇ જશે. વળી આ દવા કોલેરા, ઝાડા, ઉલટી, ગુલ્મ ઇત્યાદિમાં દરદીની શક્તિ અને ઉમરના પ્રમાણમાં યોગ્ય માત્રામાં પતાસાં સાથે આપવાથી આરામ થાય છે. બચ્ચાં માટે માત્ર ૦। થી ૨ ટીપાં.

કોલ્ડક્રિમ—સફેદ મીણ ૧½ ઔંસ, સ્પર્મેસિટિ ઔંસ ૧॥ બદામનું તેલ ૧૦ ઔંસ એ ત્રણેને ગરમ કરી તેમાં ગુલાબજળ ૧૦ ઔંસ મેળવવું ઠંડું થાય ત્યારે લવંડરનું તેલ ૪ ડ્રામ, ગુલાબનુ અતર ૪ ડ્રામ નાખી મેળવવાં.

ફિવર મિક્ષ્ચર—ક્વીનાઇન સલ્ફસ ૪૦ ગ્રેન, એસિડ સલ્ફ્યુરિક ડિલ્યુટ ૪૦ મિનિમ, લાઇકર આર્સેનિકેલીસ ૨૦ મિનિમ સ્પરિટ રેક્ટીફાઇડ ૨ ડ્રામ, પાણી આમ્સ ૧ પ્રથમ ક્વિનાઇનને થોડા પાણી તથા

એસિડ સલ્ફ્યુરિક ડિલ્યુટ સાથે મેળવી બાદ બાકીની દવા મેળવી દેવી માત્રા ૧૦ થી ૩૦ ટીપાં (નાનાં બાળકોને નહિ આપવું બીજાઓને ખોરાક લીધા બાદ આપવું.)

એસેન્સ ઓફ ટુથએક—ક્લોરલ હાઇડ્રસ ૧ ડ્રામ ટિંકચરઓપાઇ ૧ ડ્રામ, કેમ્ફર ૦॥ ડ્રામ, ઓઇલ કેરિયોફિલી ૧ ડ્રામ, એ સર્વને એકત્ર કરી કાચના બુચવાળી બાટલીમાં રાખવું. દાંત અને દાઢનો જ્યારે દુઃખાવો હોય ત્યારે પૂમડું ભરી દુઃખતા ભાગપર રાખવાથી તુરત આરામ થઇ જાય છે.

ટોનિક પીલ્સ—ક્વિનાઇનસલ્ફસ ૧ ડ્રામ, ફેરિરિડેકટમ ૦॥ ડ્રામ, એકસટ્રેક્ટ ડેમિઆના ૩॥ ડ્રામ, એકસ્ટ્રેક્ટ જેન્સન ગોળીઓ વાળવામાં જોઇએ તેટલું એ સર્વને એકત્ર કરી ૩ થી ૫ ગ્રેનની ગોળીઓ વાળવી. માત્રા ૧ થી ૨ ગોળીઓ જમ્યા બાદ લેવી.

ટુથ પાઉડર—(દંતમંજન) ચોક બે ઔંસ, કપુર ૦॥ ડ્રામ હીરાબોળ ૦॥ ડ્રામ, એ ત્રણેનું બારીક ચુર્ણ કરી ગાળીને કરી તેમાં એસિડ કાર્બોલિક ૧૦ ટીપાં તથા ગુલાબનું અત્તર ૧૦ ટીપાં નાંખી મેળવવું અને કાચના બુચવાળી પહોળા મોઢાની બાટલીમાં ભરી રાખવું. [વધુ માટે જુઓ પાણું ૩૨૧ મું]

ડેપીલેટરી પાઉડર—(વાળનાશક ભૂકી) શંખભસ્મ તોલા બે લઇ તેને કેળનારસમાં મેળવી તેમાં હરતાળની ભૂકી તોલા બે મેળવી બાદ જે ભાગના વાળ કાઢવા હોય તે ભાગ ઉપર આ મેળવણી પાણીમાં મેળવી લેપ કરવો તે સુકાયા બાદ ધોઇ સાફ કરવું જેથી તે ભાગપરના વાળ વગર ઇજાએ નીકળી જશે.

ડેપીલેટરી સોલ્યુશન—ચાર ઔંસ ઉન્હા ખળખળતા પાણીમાં એક ઔંસ " બેરિયમ સલ્ફાઇડ " મેળવી ચીનાઇ બાટલીમાં ભરી બુચ દઇ રાખી મુકવી. તે ઠર્યા બાદ પાણી ગાળી લઈ જ્યાંથી વાળ કાઢવા હોય ત્યાં થોડા ટીપાં નાખી સહેજ ઘસવું જેથી વાળ નીકળી જશે.

ફેઇસ પાઉડર—ઝિન્સીઓકસાઇડ ૧ ઔંસ, ફ્રેન્ચચોક ૩ ઔંસ, કારમાઇન જરૂર જેટલું લેમનઓઇલ ૭ ટીપાં, ઓટોડેરોઝ ૫ ટીપાં એ સર્વને એકત્ર કરી ગાળી અને પછી કાચના બુચવાળી બાટલીમાં ભરી દેવું.

મુખવાસ—જેઠીમધનો શિરો ૫ તોલા, એલચીના દાણા ૨॥ તોલા, તજ ૧॥ તોલો, લવિંગ ૧ તોલો, કાથો ૧॥ તોલો, અને પિપરમિન્ટ ક્રિસ્ટલ્સ ૦। તોલો, તથા કેસર ૦। તોલો એ સર્વને ગાળી એકત્ર કરી મધ મેળવી

ખુબ ખલ કરવું. મગ મગ જેવડી ગોળીઓ વાળવી; અને તે એક કાચના બુચવાળી બાટલીમાં ભરી રાખવી. આ ગોળીઓ મોંઢામાં રાખવાથી મોઢું સુગંધી અને સાફ થાય છે.

દાઝેલા ભાગ ઉપર ઉપાય—બાળક અકસમાતે દાઝી ગયલું હોય તો ઘરથતું નીચલો ઉપાય સારો છે,-રાલ ટાંક ૩, ગુલેઅરમાની ટાંક ૧, સંગજીરૂ ૧ ટાંક, સોજુ ગાયનું ઘી ૪ તોલા લઇ મલમ જેવું બનાવી ને દાઝેલા ભાગોને સારી રીતે પ્રથમ ધોઇને પછીજ લગાડવું.

ખુજલી માટે ઉપાય—આ એક વધુ ઉપાય છે તે નીચે પ્રમાણે કરવો-મનસલ ૩ તોલા લઇ બારીક ભુકો કરવો ને ગાયનું ઘી ૧ શેર લઇ તેમાં તે ગરમ કરવો ને પછી તેને એક વાસણમાં થોડુક થંડુ પાણી લઇને તેમાં નાંખવું પછી બહાર કાઢીને કાચના વાંસણમાં ભરીને જોઇએ ત્યારે એ મલમ લગાડવો,

કરમને મારી નાંખવાનો ઉપાય—જો બાળકને કરમ થયા હોય એવું લાગે તો રાત્રે સુતી વખતે થોડોક ગોળ ખવાડવો ને સવારે કપીલો થોડોક લઇને તેને બારીક વાટીને ખાટાં દહીમાં મેળવી ખવાડયાથી કરમ મરી જાય છે. (૨) કરમાની, અજમોદ, પીત્તપાપડો, અંદરજવ, એ ચીજો સાફ કરી બારીક વાટીને દરરોજ સહવારે નરને કોઠે બાળકોએ ના તોલો ને મોહટાએ ાા તોલા સુધી ફાકવી. એ વખતે મીઠાસ મુદલે ખાવો નહી.

ગુંમડાંનો ઇલાજ—જો બાળકને મોટા ફુલ્લા યાને ગુંમડાં થયા હોય તો હરડાંબેહેડાં, આમરાં, ધાણા, તથા સુખડને એક માટીના વાસણમાં નાંખીને કુવાનાજ પાણીમાં ૨૪ કલાક ભીંજવીને તે પાણી ગાળીને બાળકને પાવું યા મોહટા માણસે પીવું. એથી ફાયદો થાય છે.

સાદ બેસી ગયો હોય તેનો ઉપાય—સીંધવ, વજ, બાવચી ભીમીભીગડો, હલદ, મરી ને પીપર એ સઘળુ થોડું થોડું લઇ છુંદી ને ગાળી મધ સાથે ૧૫ દીવસો સુધી ખાવું. બાળકોને ઉંમર પ્રમાણમાં આપવું.

શરીરના કોઇબી ભાગો ઉપર ચીરા પડયા હોય તો તેનો ઇલાજ—બાળકોને થંડીનામુલકમાં યા થંડીમાં હાથ પગો કે મ્હોંઢાં ઉપર ચામડી ફાટીને ચીરા પડે છે ને કાંઇક વખતે તેમાંથી લોહી પણ નીકળે છે તે માટે-રાલ ટાંક ૧૦, મીન ટાંક ૩, ગોળ ટાંક ૧, સારૂ ઘી ા શેર લઇ સર્વને ગરમ કર્યા પછી થંડુ પાડી ચીરા ઉપર મસળવું એથી સાફ થશે.

નાંખ બંધ થાય યા ગુંગરાય તો—બદામના રસના થોડાંક ટીપાઓ નાંખવાથી યા સુકવાથી ફાયદો થાય છે.

પીસાબ માટે થોડાંક ઇલાજો—અનુભવી માતા સિવાય બાળકોના અંદરના દર્દો પારખવાની શક્તી છોકરવંત માતાઓને બીલકુલ હોતીજ નથી તે માટે કાંઈક સમજણો નીચે પ્રમાણે છે.

જો બાળકને વારમવાર પીસાબ થાય તો—સુવા, મેંદો, ગુંદર, રાતીખાંડ, ઘી, એકરસ કરીને નરને કોઠે ખવાડવું–યાતો દરરોજ સવારે કાળા તલ થોડાક ખવાડવાથી પીસાબ હંમેશ મુજબ થશે.

જો પીસાબમાં તનખ મારે તો—અદુસો, એલચી, સીલાજીત પખાણભેદ, જવખાર, સફેદ એરંડાની જડ ને ગંધક એ સઘળું છુંદીને ગાળીને દરરોજ થોડું થોડું ફાકવા માટે આપવું ને ઉપર થંડુ પાણી પીવાડવું. **પીસાબ બંધ થાય તો**—ગોખરૂ, કોદાનાબી, કપાસ, ને કાકડીનાબી થોડુંક થોડુંક લઇને ખોખરૂ કરી ઉકાળીને ગરમ કરવું ને સાકરના શીરામાં પાવું એથી થોડાક વખતમાં પીસાબ છૂટશે.

આંખના ફુલાંનો ઉપાય—ઉજળી ગેનીતું મૂત છોકરીની માયનાં દુધમાં ઘસીને આખમાં આજવું, (૨) ઉજળી ગૂજ અને અખીરાનું બીજ થંડા પાણીમાં ઘસીને આજવું. (૩) ઉજળી ગૂજ, લવંગ, સમદરફળ ઘસીને આંખમાં અંજવું.

આંખના પાંપણ તથા પડ ખરી જાય તેનો ઉપાય—નરઅણીનો દાણો એક લઇ લીંબુના રસમાં અંજન કર્યાથી આંખના પાંપણ તથા પડ ફરી આવે છે.

કાનના દર્દોના થોડાક ઉપાયો.

કાનના દર્દોના થોડાક ઉપાયો આ પુસ્તકમાં પેજો ૩૦૫ ને ૩૦૬માં છે અને આ નીચળા પણ વન્સપતિ વગેરેના છે—

કાન પાકો હોય તો—ગ્લીસરીન ૦ાા તોલો ને લાડેનમ ૦ાા તોલો સાથે મેળવીને કાનમાં નાંખવાથી પાક થનો બંધ પડે છે.

કાનમાં દુખારો થતો હોય તો—મીઠી બદામનું તેલ ૨ ડ્રામ અને ઓઇલ આફ અંબર ૪ ટીપા મેળવીને ૪ થી ૬ ટીપા અંદર નાંખવાં.

જો કાનથી સંભળાઇ શકાતું નહો હોય તો—કાંદાનો રસ કાઢીને તેને ગાળીને તેના ટીપાંઓ સવાર ને સાંજે નાંખીઆથી બેહેરાશ ને ગણગણાતપણું દુર થશે.

આજનો જવાનવર્ગ–તેઓનો બાંધો કાવળો કાંય ?

આજકાળ નજરે પડતા ગરમીના દર્દો, તમો એ ગરમીના રોગ સામેની લડતમાં મદદ કેમ કરશો ?—આપણી વચ્ચે તનદરૂસ્તી-ખાતું અને દુખોના ઇલાજ તથા અટકાવ કરનારા સાધનો છતાં આ અનીતિના ચેપી દર્દો પર સરકાર અને પ્રજાનું જોઇએ તેટલું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. એમાં આપણે કોઇનો કસુર કાઢયે નહિ. નાંખતી અને ખોટી શરમ છોડી દઇને દીલસોજીથી લોકલાગણી પ્રજાના જથ્થામાં કેળવાય તો ગમે તેવી મંદ સરકારને આપણે ઉશકેરી શકીયે. *

જુવાન નરનારીઓને આ અનીતિની ચેપી મરકીની ખાનાખરાબી, ભયંકર દુઃખ દર્દો અને તેથી થતી તેઓની વ્હાલી જીંદગી, કુટુંબ અને ઓલાદ અને સકમાઇના પૈસાની ધુળધાણીનો પુરેપુરો ખ્યાલ આવશે ત્યારે હિંદમાતાના વ્હાલા જુવાનીયાઓ કદી પણ ચુપ બેસશે નહિ. તેઓ પોતાના અને તેઓના વ્હાલાઓના લોહીમાં ઇલાજ અને સાધનો વગર આ અનીતિના બુરા ચેપને વધુવાર ફરવા દેશે નહિ.

અનીતિની છુપી ટેવો અને ગરમીના ચેપી દર્દો શારીરીક, માનસિક, અને ઇતિક બીમારીઓ છે, લડાઇ કરતાં આ ચેપી રોગની ખુવારી બહુજ ભયંકર છે. આ રોગો દરેક કોમ અને દેશમાં થોડે ઘણે અંશે સદા આબાદ છે. ખુદ હિન્દ નીતિની બાબદમાં કેટલેક અંશે યુરોપનાં કેટલાક છકેલ દેશોની નીતિ અને કરણી કરતાં હજુ ઘણું સ્વચ્છ, સાદુ, ભોળુ અને નીતિમાં ભલુ છે. તે છતાં આ બીમારીઓ જ્યારે આ દર્દીઓના દશ વરસના મ્હારા અંગત અનુભવથી વધારે ને વધારે ઘર ઘાલતી જોઉં છું અને જ્યારે નીશાળે અને કોલેજે જતા છોકરા ને છોકરીઓમા સ્વબીગાડ, કુટેવ (self Pollution) ની સાથે ચેપી બીમારીઓ લેતા આવે છે. ત્યારે એટલુંજ આજે માતૃભુમી હિન્દના પ્રીય નરનારી અને તેઓના વાલીઓને એટલુંજ કહીશું "કે ચેતો ને અંધકાર ને અજ્ઞાનતાનો પરદો

* નામદાર સરકાર તરફથી વેશયાઓને ગરમીના રોગના અટકાવ માટે નેમેલી (Prostitution Committee) આગળ ડૉ. પટેલે જે લેખીત અને મોંઢેની જબાની રજુ કીધી હતી, તેનો આ ટુંક સાર અત્રે લેવામાં આવેલો છે.

આંખપરથી કાઢી નાંખો." છેકેલ છુટાપણાના જમાનામાં હમારા બાળકો હંમેશ નિર્દોષ છે એવું હંમેશ ધારતા ના. તેજ બુરી ટેવ જુવાનીના બહારમાં અને હવસ ઉશ્કેરનારી દવાઓની શફંગી જાહેરખબરથી અને આડે રસ્તે ગયેલા કહેવાતા મિત્રોની સમજાવટથી એક પગલું આગળ બદ વહેવાર યાને વેશ્યાના ધામ તરફ લઇ જાય છે. શકમંદ સ્ત્રી કે વેશ્યામાં આ દર્દીના કીડા તેઓની જન્ન ઇંદ્રીઓમાં શીકાર પકડવા હંમેશ તઇયાર હોય છે. થોડા દિવસમાં તેજ જવાન્યાને ચેપી રોગના પહેલા ચીન્હો અને નીશાનીઓથી દુઃખનું ભાન આવે છે. ૯૫ ટકા તનદુરસ્ત જુવાનો એ રીતે ચેપ લાવે છે.

આ ચેપી રોગ કયાં ને કોણમાં ફેલાયલો છે? જવાણયાઓ, જરા વાંચો ને ચેતો,—આ રોગ એક કોમ કે પ્રજામાં કેટલો ફેલાયલો છે તે સહેલથી કહી શકાય નહિ. લશ્કર કે દરીયાઇ ખાતામાં પોલીસ મેડહાઉસ, અપંગો અને લુલાલંગડા અને ગાંડાઓની હોસ્પીટાલ અને સરકારી અને મ્યુનીસીપાલ દવાખાનાઓના રેજીસ્ટર પરથી થોડે ઘણે અંશે તેનો ફેલાવો માલુમ પડે છે. રોયલ કમીશનને મોટા શહેરોમાં ૧૦ થી ૧૫ ટકા પ્રમાણ જણાંવ્યુ. પાછળથી ૨૦ થી ૩૦ ટકા હશે એવું ત્યાંના વિદ્વાન તબીબોનું મત છે. લડાઇ વખતે અને લડાઇ પછીના પાંચ વરસમાં આ રોગ કુદકે ને ભુસકે વધે છે. મુંબઇ જેવા મોટા શહેરમાં મ્હારા મત પ્રમાણે આ બીમારીનું જોર ૨૦ ટકાથી કમતી નહિ હશે. જુવાન દર્દીઓની ઉંમર મ્હારા કેસોમાં ઘણું કરી છોકરાઓમાં ૧૬ થી ૩૦ છોકરીઓ મટે ૨૦ થી ૩૫ હતી. દરેક જુવાનીયાઓનો ઘણોખરો ભાગ નાદાન્યતમાં દારૂની કેફમાં અને પરિણામથી અંજાણ હોવાથી ફસેલા હતા. જાત, ચામડી, ઉંમર મોભો કે પૈસાની આ દર્દી દરકાર કરતું નથી. ખુદાતના અચલ નિયમો તેને મનશી સર્વ સરખા છે ઘ ન ચાકરો નફરો અને પરાત્તનાગ તરફ ચોકસાઇથી નજર રાખજો. એક વેળા જાણીતા શહેરના ઘણાજ જાણીતા હોટલમાં કર્તાએ ખાનુ ખાધા પછી ખાનુ પીરસનાર વેતરે તેને તપાસવાની કાકલુડી કીધી. તપાસ કરતાં તે એવી ખરાબ સડી ગયલી રીતે આ બીમારીથી પીડાતો હતો કે જ્યારે તેને આવી હાલતમાં તેને ખાનુ પીરસવા માટે ઠપકો આપ્યો ત્યારે તેને નચીંતે કહયું. " સાહેબ, એવા તો કેસો હોટલના માણસોમાં ઘણા છે. "

આ રોગનો ભોગ શું છે?—આ ચેપી રોગ શું કરી શકે છે? તેનો ખ્યાલ તો એજ દર્દના અનુભવી તબીબ શિવાય કોઇને આવી શકે

નહિ. માથાના વાળના ખરી જવાથી કે તે પગના નખની બીમારી સુધી શરીરના સર્વ અવયવોની બીમારીનો જુદા જુદા દર્દીઓમાં રોગ અને સારવાર અને દરેક દર્દીની પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં સોજો પેદા કરી શકે છે. મારે ખાસ ભાર મુકીને નિર્દોષોને બચાવવા ચેતાવવુ જોઇએ કે ઉપલા અને નિચલા વર્ણવેલા દર્દીએ કંઇ દરેક કેસમાં અનીતિની બીમારીને લીધે ઉત્પન્ન થયલા દુઃખ દર્દો નથી. બીજા કારણોસર પણ આ રોગો થાય છે. પણ આ ચેપી રોગ ઘણી વેળા આ દર્દોનું મોટું ખેતર અને કારણ છે. આ બીમારીના ભોગ તરીકે તમારી આસપાસ ઘણી વેળા, સ્ત્રી પુરૂષોના બહારના અને ભીત્તરના દર્દોના જુના ને હઠીલા દર્દીઓ જોશો.

સ્ત્રીઓમાં તેઓના બહારના અને ભીત્તરના નાજુક ભાગો જેવાં કે ગર્ભાશય (womb) અને સ્ત્રીઅંડ (ovary)નો સોજો, પીલા અને સફેદ પાણી યા ધાતુનું જવું. સ્ત્રીઓ પર સંસારમાં આવ્યા પછી થતાં ૭૫) ટકા વહાડકાપો, ૭૫ થી ૮૦ ટકા જેટલું વાંઝીયાપણું—તથા એકજ બાળકની કુટુંબમાં વૃદ્ધી, કસુવાવડ, ને બાળકોનું અધુરે પડવું વગેરે વગેરે અને ખાસ કરી નિર્દોષ બાળકની કતલ આ એખલા રોગનેજ ઘણી વેળા અભારી છે.

આ નાશકર્તા ઓધે ઉતરતું દર્દ છે—વધુ જો નિર્દોષ પણ દર્દી માતાને ત્યાં બાળકની હોવાઈ નવાઇએ વૃદ્ધી થાય છે ત્યારે તે નિર્દોષ પણ રોગીષ્ટ બાળક આવી બીમારીના કીડા સાથે જન્મે છે. તમારા બાળકનો જાતી હક શું છે ? તે સારો તંદુરસ્ત રીતે જન્મવાનો છે. તે જાતી હક કેમ છીનવી શકશો ? (આ માટે જુવો સફો ૨૬૬ મો)

આપણી જીંદગી ટુંકી કરનાર દર્દોમાંનુ આ એક છે.—આ અનીતિના દર્દો તુરત મોત નિપજાવી શકતું નથી, પણ ખાનગી અને સરકારી હૉસ્પીટાલની મુલાકાત લેશો તો દર્દીઓની બીમારીની હાલની હાલતનું મુખ્ય પહેલું કારણ આ બીમારી માલુમ પડશે. મોત અને કમોત આ દર્દો લાવે છે છતાં તે ગુપ્ત દર્દો હોવાથી દીલસોજ અને ગ્રહસ્થ તબીબને દર્દી તરફની દિલસોજી અને માન અને તેઓના ખેશીઓની નાજુક લાગણી ન દુઃખાય તેટલા માટે બીમારી અને મરણનુ ખરું કારણ છુપાવો ગોળ ગોળ આડકતરૂ નિર્દોષ જુઠું બોલવું પડે છે અને મરણની સર્ટીફીકેટમાં તેમજ કરવું પડે છે.

એાલાદનો નાશ-એવા દર્દીઓએ પરણવું કે નહિ ? જરા વાંચો ! !—એમો એકજ જવાબ આપી શકાય કે ગરમીના ચેપી રોગવા-

બાએ ખાસ સ્પેશ્યાલીસ્ટ તબીબ પાસે પોતાના શરીરની, તેના લોહીની અને પેસાબના અને જનન ઇંદ્રીઓ અને તેમાંથી નિકળતી રસીઓની પુરતી તપાસ એકથી વધુ કરાવવી, તોજ તેવા દર્દીઓ થોડા વખત પછી પરણી શકે, પરણવાની ઘણી આગમજથી આ તજવીજ દરેક બીમારી થએલી કે નહિ થએલી, પણ પરણ્યા આગમચ સ્રીસંબંધ કીધો હોય તેવોએ કરાવવી.

હાલમાં રોગ કેમ વધે છે? ને વધવાના કારણો શું છે? જોઇએ તે કરતા વધુ સ્રીઓને અને પુરૂષો માટે સરખુ છકેલ છુટાપણું—કલબલાઇફ ને દારૂ ન્હાના જુવાન્યાના મોટા મિત્રો, હવસ ઉશ્કેરનારા સીનેમા, અને સંસારીક વાર્તાઓ, અને પેપરોમાં આવતી લફંગી જાહેરખબરો, જાહેર રસ્તાઓ ઉપર દીસતા વેશીયાના મકાનો—કંગાલ ગરીબાઈ-ફીસયારી અને રંગીલી મોજશોખ તરફ ઘણાઇ જતી ખાસયતો, આ બીમારી હંમેશા ધંધાદારી વેશ્યા સ્રીઓજ આપતી નથી, પણ હાલમા અનીતિવાન સ્રીઓ છુપી રીતે એજ ધંધો ચલાવે છે. (Clandestine Prostitute) તે વર્ગ એટલો મોટો થતો જાય છે કે ખરી ધંધાદાર સ્રીઓ ઘણી વેળા ભુખે મરે છે. બીજો એક વર્ગ સ્રીઓનો છે કે ઘણી વેળા પ્રમાણીક ધંધા ઉપરાંત શોખને ખાતર અથવા થોડુ વધુ કમાવાના હેતુથી, ખાનગી રીતે અનીતિ કરે છે. (Partial Prostitute) પરણેતર સ્રીઓને ધણી તરફથી આ રોગ ઘણું કરીને લાગુ પડે છે. કર્ત્તાના જોવામાં ઘણાક દાખલા જણાયલા છે કે પાપી પરણેતરોએ નિર્દોષ ધણીને ચેપી રોગ પરણ્યા પછી આપ્યા છે. એક નીયમ હંમેશા યાદ રાખવો ઠીક થઇ પડશે કે સ્રી કે પુરૂષ માટે અનીતિને રસ્તે જવા એક વેળા, બે વેળા, પાંચ વેળા, પચીસ વેળા, આ ચેપી રોગ લાગતા બચી જશે. પણ હમેશા તે આ રોગથી છટકશે નહિ. ઘણી વેળા પહેલે દારેજ પહેલીજ વખત આ રોગના સપાટામાં આવે છે. તેટલા માટે અનીતિવાન સ્રીનો જે (clean as gold) હોય તેનો ભરૂસો હોઇ શકેજ નહિ કે તેણી આ બીમારીથી નહિ પીડાતી હશે. ૮૦ ટકા વેશ્યાનો ભાગ હંમેશા આ બીમારીથી પીડાતી હોય છે. ઘણીકોમાં તો હમેશા આ બીમારી હશે ત્યારે કેટલીકો આ બીમારીથી એક વેળા પીડાઇ સારી થઇ હશે.

કમનશીબ સંજોગના હીણભાગ્ય ભોગો કોણ થાય છે?— દુન્યામાં જણાયલી સર્વ જાતની મરકી કરતાં આ ચેપી રોગની મરકી સઉથી ભયંકર છે. આ અનીતિના દર્દીઓને એક વેળા રકતપીત જાહેક

ગણવામાં આવતા હતા અને આ દર્દીને પાપનો પુરે પુરો બદલો યાને અનીતિની શિક્ષા તરીકે (Just rotribution of Sin) ગણવામાં આવતા હતા. આ દર્દીઓ તરફ દિલસોજીથી વર્તવું જોઇએ. કારણ કે આગલી આપણી વર્તણુંકથી આ બીમારીનો ચેપ સદીઓ થયા બાદ નાબુદ કરી શકયા નથી. ધાટકી વર્તણુકથી ચેપી દર્દીઓ અને અનીતિમાં ડુબેલી ચેપી ધંધાદાર કમનશીબ વેષ્યાસ્ત્રીઓ ચેપ ફેલાવનારૂં મોટું સાધન થઇ પડ્યું છે. લડાઇની લશ્કરી અને ખાનગી હોસ્પીટાલોના મારા અંગત અનુભવથી હું આ ચેપી રોગના દર્દીઓને તેઓની એકજ ભૂલને માટે કમનશીબ સંજોગના હીણભાગ્ય ભોગો તરીકે જોતાં શીખ્યો છુ. વાચનારને નવાઇ લાગશે; પણ તેજ વેળા વ્હાલા જુવાન્યાઓ આ રોગના નિર્દોષ ભોગીઓ—જેઓ સ્ત્રી પુરૂષો અને કમનશીબ તુરતના જન્મેલા બાળકો છે—તેઓનો ખ્યાલ કરો; અને તેઓનો મુંગો સંતાપ, વિપત્તિ અને દુ:ખોનો વિચાર કરો.

જુવાનીયાઓ; એકજ વેળાનો આડો રસ્તો અને એકજ ભુલથી ગરમીના ચેપીરોગ લાગુ પડશે, જે રોગ તનદુરસ્તીનું નખોદ વાળશે; અને જે રોગની પુરેપુરી સારવાર હુશીયાર તબીબ યા સ્પેશીયાલીસ્ટ પાસ નહિ કરાવશે અથવા અધુરી કરાવશે, તો તે રોગ કદી પાછળથી સારો થશે નહિ; અને રોગ વધારે ને વધારે હઠીલું થઇ જીંદગીને ખરાબ કરશે.

સારો થયા વગર અથવા સારો થયો એવું સમજી લઇ જો તે લગન કરશે; તો તેની નિર્દોષ પરણેતરને આ રોગ આપશે, ને નિર્દોષ પરણેતરને જન્મની દુ:ખી કરશે ખુદરત જો તેની સામે હશે અને તે પરણેતર વ્હાલા બાળકની માવતર થવાની તઇયારીમાં અને હોંશમાં હશે અને ખુબસુરત બચ્ચાંની રાહ જોતાં માતપીતા ગેલ કરતા હશે તેજ વેળા તે બાળકના શરીરમાં માતપીતાના ચેપના કીડા નિર્દોષ બચ્ચાના લોહીમાં ફરતા હશે. તેજ બાળક માબાપના પાપની સિક્ષા ભોગવતું શ્રાપ દેતું જન્મશે.

એનો ઇલાજ શું ? ઇંગ્લંડમાં ખુદ રાજા અને પ્રજા વચ્ચે આ નેશનલ ડીઝીઝ (National Disease) સામે રક્ષણ કરવાના સર્વ ઇલાજો અને સાધણો લેવાય છે. આ દર્દીઓ માટે મુફત દવાખાનાઓ અને લોહી પર વગેરે રોગ પારખવાના સાધનો કીધાં છે. આ દીદઓની નાખતીથી, સમજાવત અને પતાવટથી ફરજ્યાત સારવાર કરવામાં આવે છે. સરકારી અને મ્યુનીસીપાલ વગેરે સાધણો મારફતે આ રોગો આજની દેહ્‌સામાં છેલ્લી આગળ વધેલી સાયન્સના આધારે બીલકુલ સારી થઇ

શકે છે. શરૂઆતમાં પહેલેથીજ આ રેાગની પુરતી અને ચેાકસાઇથી દીલ લગાડીને સારવાર કરવી જોઇએ.

મારૂં માનવું છે કે જ્યારે લેાકેા આ ચેપી રેાગને બીજા ઉડતા ચેપી રેાગ જેવા કે તાઇફેાઇડ, સહિપદ, મરકી માફક ગણતા શીખશે ત્યારેજ આ રેાગને માટે અટકાવવાના ને સારા કરવાના સાધણેાનેા બહેાળેા ખપ લગાડી આગળ વધતેા અટકાવી શકાશે. ઘણી વેળા આ રેાગની આફતકારક પીડાએા જાણ્યા છતાં દરદીએા છતી આંખે હવસથી ખેંચાઇ ખીણમાં પડે છે. તેવાએા માટે સ્ત્રીસંબંધ પછી આ રેાગ થતેા અટકાવવાના સાધનેા હાલમાં તબીબેા જાણે છે ને કેટલાક લશ્કરમાં અને ખાનગી રીતે તે દવાએાનેા ઉપયેાગ કરે છે. આ બીમારી થતી અટકાવવાની દવાએાની પુરતી સંભાલ અને સમજ વગર ચેાક્કસ અસર કરતી નથી. "દર્દ કરતાં અટકાવ ભલેા" નેા (Prevention is better than cure) કાયદેા બીજા દર્દો માટે ચેાકસ છે. છતાં નીતિની નજરે "સ્ત્રી સંબંધ પછી" આવા દર્દ અટકાવનારી દવાએા માટે એકદમ સલાહ આપવી ઠીક નથી. આ દવાએા વાપરવા માટે તઇયાર મળે છે.

જાતી શિક્ષણ Sex Knowledge. માબાપેાએ પેાતાના ઉધરતા જુવાનીઆએાને શારીરીક રચના અને શરીરમાં ચાલતી તંદરૂસ્ત ક્રીયાએા અને ખસુસ કરીને જાતી સંબંધી જ્ઞાન આપવુ જોઇએ. નીશાળેા અને કાલેજો છેાડયા આગમચ ગરમીના ચેપી રેાગનું થેાડું ઘણું જ્ઞાન આપવું કે જેથી તેએા બીધેલા અને ધ્રુજેલા રહે અને આડે રસ્તે જતા પહેલાં બે વાર વીચારે; કેટલાક માબાપેા અજ્ઞાનતામાં નિર્દોષપણું અને સલામતી સમજે છે. તેએાની ભુલ છે. જે ચીજ તમે નહિ કહેશેા તેા આદમીની જીજ્ઞાસાની ખુદરતી ખાસ્યિત મિત્રેા અને ન ઇચ્છવા જોગ સાધનેાની મદદથી તેજ જ્ઞાન મેળવવાની તજવીજ કરશે. ખુદ રેાયલ કમીશનની બેઠક વેળા ઇંગ્લાંડની ઇટન રગબીની મહાન પાઠશાળાના હેડ માસ્તરેાએ ખુદ ઉપલા વીચારેાની સાથ મળતા થયા હતા.

હસ્તદરાજીની બુરી ટેવ (Masterbation) આ દર્દ માંહેલું એક દર્દ જવાનેાને તેમણા બીઘ્રતા બહારમા અને તન અને મનની ખીલવણીની શરૂઆતમા લાગુ પડે છે. હસ્તદરાજી, ગુપ્ત બદી, હાથરસ વગેરે જુદાં જુદાં નામે એ કુટેવ જણાયલી છે. ઇંગ્રેજીમાં એ ખાસત 'Selfabuse,' યાને 'Secret Vice' એવે નામે જણાયલી છે. કેટલાકેા એ બદીને 'Solitary Vice' ને નામે એાલખાવે છે.

એ ઇલ્લતનો કોઇક ખુલાસાવાર શબ્દોમાં વાંચનારને ખ્યાલ આપવો અમર્યાદા ભરેલું થઇ પડે એમ હોવાથી, ટુંકમાં એટલું કહેવું બસ થશે, કે એ વિલાસનો ઉભળકો થતાંજ તે જોસ (Orgasm) ને સંતોષવાની કાંઇક યુક્તી કરવી પડે છે, કે જે યુક્તીમાં ભોગી પોતે એકલોજ ભાગ એકાંતમાં ભજવે છે. એ ઉપરથીજ એ બદીને ' Solitary Vice' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. એમા ભોગી પોતાના મનનો શોખ પુરો પાડવા ફક્ત પોતાની કલ્પણાશક્તિનો ઉપયોગ કરી, અમુક સ્ત્રીના ચીતારને પોતાની નજર સામે ઉભો કરી, પોતાની મનોવાસનાને સંતોષે છે. એવા બિભીષ્ટ ચીતાર પોતાની કલ્પણાશક્તિથી ઉભા કરવા માટે, બિભીત્સ સાહિત્ય અને બિભીત્સ ચીત્રો સાથ ભાંડ ભાશાનો ખ્યાલ, તેણે પોતાના મનમાં કરવો પડે છે. આ જાતની યુક્તીની તબીબો—

(૧) મેન્ટલ માસ્ટર બેશન " Mental Masterbation " કહે છે, અને એવી ટેવની અસર પણ ભોગીની તબીયત અને દેહ ઉપર તેટલીજ ખરાબ થાય છે. આ ઇલ્લત બોધે ઉતરતી આવે છે એમ કેટલાક-વિદ્વાન તબીબોના મત છે. વળી કેટલીક વખત આ ઇલ્લત ન્હાનાં બચ્ચાંઓને લાગુ પડતી કહેવાય છે.

(૨) આ ઇલ્લતના અનેક કારણોમાં બીજુ એક કારણ જે જણાયુ છે, તે મોટે ભાગે જનન શરીર ઉપર કોઇ જાતની કીડ કે ખરજ લાગુ પડવાનું ગણાય છે. ગુપ્ત શરીર ઉપર કીડ કે ખરજ અનેક કારણે લાગુ પડે છે.

(૩) એ ઇલ્લત લાગુ પડવાનું બીજુ એક કારણ જે જણાયુ છે, તે ઇન્દ્રીની ઉપરની તાઇત ઢંકાયલી ચામડી જ્યારે ઘણી લાંબી હોય છે તેમજ ઝાડ ઉપર ચડડી એકદમ સડી પડવાની, યા સ્કુલના મોટ દાદરના કટેરાઓ ચહડીને સડી પડવાની આદતથી, યા કસરતશાળામા અમુક જાતની કસરતો કરવાથીબી એ ઇલ્લતનું ભાન આવે છે.

(૪) બચ્ચાંઓને એકજ બીછાનમાં તેમણા સોબતીઓની સાથે સુવા દેવાની આદત પડવાથી પણ એ ઇલ્લતનું ભાન આવે છે.

(૫) અંધીયાર ઓરડામાં એકલા રેહવાની, તેમજ 'બાથ રૂમ' માં એકલા અંગોળ કરતાં, તથા સાઇકલમાં જડેલા કઢંગા 'સેડલ' ઉપર બેસી સવારી કરતાં, એ ઇલ્લત લાગુ પડવાનું ભાન આવે છે બીજાં કેટલાંક જાણવાજોગ કારણોમા નિશાળમાં કુલ્લાં ઉપર નેતર યા ચાબકાના ફટકા મારવાથી ન્હાની ઉમરનાઓનો વિલાસ ઉભરી નીકલે છે. આ ઇલ્લત, તેના કારણોનો અટકાવ કીધાથી દુર થઇ શકે છે. એ અટકાવ, ચોકસ

રીતે ખાદ્ય ખોરાકી લીધાથી, તેમજ કાંઇક યાંત્રીક તદબીર કીધાથી થઇ શકે છે.

(૬) કોઇને ફુસલાવ્યાથી, યાતો કોઇને ફુસલાવવના બનાવો નજરે જોયાથી, મોટે ભાગે ન્હાના તેમજ મોટાઓને તેમ કરવાની જીજ્ઞાસા થાય છે. અને તે ઉપરથી એ ઇલ્લત લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. તેમજ સ્કુલોમા, કોલેજોમા તથા વિદ્યાર્થીઓ માટે કોલેજોના 'હોસ્ટેલો' મા એ ઇલ્લત લાગુ પડેલી જણાઇ છે. મોટાઓને જોઇ ન્હાનાઓ, એ બદીની નકલ કરતાં શીખે છે. ન્હાના બચ્ચાંઓને રડતાં મુગાં રાખવા યા રડતાં બચ્ચાંઓને સુવાડી દેવા, ઘણીક આયા-દાયાઓ તેમણી ઇન્દ્રી વલોવે છે, જેથી બચ્ચાંઓ શાંત પડી ઉંઘાઇ જાય છે. મા-બાપોની ફરજ છે, કે પોતાના બાળકોનો એવી હલકી જાતીની નોકરોની સંમતીથી બચાવ કરવો.

આ ઇલ્લત ઘણીજ ન્હાની ઉમ્મરથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે જનન શરીરના અવયવો બિલકુલ ખિલેલા હોતા નથી, યા તો તે ખિલવાની શરૂઆતમા આવેલા હોય છે. સ્ત્રી-સંભોગ કરતાં એ ઇલ્લત દેહની ઘણીજ ખરાબી કરે છે એવું કેટલાકોનું માનવું છે. એ ઇલ્લતની ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યાથી જે દર્દો લાગુ પડે છે તેમા મુખ્ય કરી દર્દીની ઉંઘ જતી રહેવાનું દર્દ, દિવાનાપણું, દિગમુઢપણુ, નામરદી, અને વંઝીયાપણું છે. કોઇવાર ઘણોજ ખરાબ મનનો ખડીનો રોગ લાગુ પડે છે. જેથી દર્દી ઘણાજ થોડા વખતમાં મરણ પામે છે. એવા દર્દીઓ રાતના ઉંઘાતા નથી; તેઓ ઘણાજ ચીરડાઉ સ્વભાવના બની જાય છે, અને સહેલથી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. મોટી ઉંમરનાઓ ભાનભુલા બની જાય છે. સ્વભાવે એવા દર્દીઓ હિચકારા બને છે, અને મોટે ભાગે એકાંતમાં રહેવું પસંદ કરે છે. ખાસ કરી એવા દર્દીની આંખની તેમજ સાંભળવાની શક્તી અને શરીરની બીજી શક્તીઓ નબળી અને વધારે ખરાબ થાય છે.

વિદ્વાન તબીબો વચ્ચે મતફેરી, દીકરાઓ તરફ બાપની ફરજ. સ્વબીગાડ (Masterbation) નો ઇલાજ (૧) પહેલા પડેલી દસ્તદરાજીની કુટેવ એકદમ મુકી દેવી જોઇએ, પ્રથમમાં ધાતુસ્ત્રાવ (Spermatorrhoea) થશે પણ ધીમે ધીમે તે પોતાની મેળે બંધ પડશે.

(૨) દર્દીને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો અને શક્તીની દવાઓ આપવી, દારૂ તથા કેફી ચીજો આપવી નહિ. કેટલાકો ચાલુ બ્રોમાઇડ (Bromide) નામની દવાઓ આપે છે જે નબળાઇ ઉત્પન્ન કરે છે પણ એના કરતાં અમેરીકામાં મીડલ અને સધર્ન સ્ટેટ્સમાં ઉગતા એક જાતના

ફુલના છોડમાંથી કાઢેલો અરકની વનસ્પતીની મેળવણીથી ઘણા કેસો સારા થયલા કર્ત્તાને જણાયલા છે, આ દવાનું નામ ખાસ આપ્યું નથી, કે જેથી ઉંટવઈદો ને નીમહકીમો અને કેમીસ્ટો તેનો ઘેરઉપયોગ કરે નહિ. આ દવા Extra Pharmacopeal છે, ને તે તબીબોને માલુમ છે, આ અરક તઈયાર (Extract) મળે છે.

(૩) દર્દીએ પોતાના તન મનને લાયક રીતે હમેશાં રોકેલું રાખવું. કેટલીક વખતે દરદીની ઉંમર અને હાલતના પ્રમાણમાં કોઈ પણ જાતની શારીરીક કસરત ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

જુદા જુદા કયા ગરમીના રોગો હોય છે? સીફીલીસ અને તેની ખાસ્યત.—(૧) સીફીલીસ (Syphilis) યા આજાર. (૨) પોચી ચાંદી (Soft Sore) (૩) પ્રમેહ (Gonorrhoea) સીફીલીસમાં સ્ત્રીસંબંધ પછી લગભગ ત્રીજે અઠવાડીએ પેશાબની ચામડી ઉપર જીણો જખમ, ફૂલ્લી યા ચાંદુ પડે છે. આમ થવાનુ કારણ કે જે રોગીષ્ટ આદમીને ચાંદુ હોય અને તે હાલતમા તેમજ જરા સારી થતી હાલતમાં તનદરોસ્ત આદમીની સાથ સમાગમમાં આવે તો તેનું દર્દ ઉડે છે. ૯૦-૯૫ ટકા બીમારી સ્ત્રીસંભોગ દરમ્યાન થાય છે. પુરૂષ બીમાર હશે ને સ્ત્રી સ્વચ્છ ને તંનદરોસ્ત હશે તો પુરૂષ સ્ત્રીને બીમારી આપશે, પણ સ્ત્રી બીમાર હશે તો પુરૂષને આ ઉડતી કોઈ પણ જાતની બીમારી તેણીમાં હશે તે આપશે, કેટલીક વેળા એકજ આદમીમાં આ ત્રણે દર્દો ઉમરી નીકળે છે. એ ઉપરાંત નિર્દોષ રીતે આ બીમારી ચુંબન કરતાં, પીવાના પ્યાલાં, રકાબીઓ, હજામતકરવાના અને તમીબોહથ્યારો, અસ્તરા, નીપ્યા, પાઇપ, ચમચા, કાંટા વગેર મારફતે પણ ઉડે છે. વળી દાકતરો અને દાયણો આ બીમારોના સમાગમમાં આવે તો કમનશીબે યા બેદરકારીથી આ રોગ તેઓને પણ ઉડે છે.

સીફીલીસના બીજા તબક્કામાં—જખમ પછીના થોડા અઠવાડીયામાં શરીરના સાંધા ખસુસ કરીને ગુચણો વગેરેમાં કળતર થવા અને દુઃખવા માંડે છે, રાતના વેદના વધુ હોય છે. કાનરામાંનો નીવેરો ખેંચાઇ આવી ગોલ અને કઠણ થાય છે. શરીર પર જાત જાતના ચામડીના દર્દો—જેમે ગરમીનું ફુટી નીકળવું કરી કહે તે થાય છે. બીજા તબક્કામાં માથું તથા તાવ ધીમે ચાલુ આવ્યા કરે છે.

બીજા તબક્કાવાળો આદમી ઘણોજ જોખમ ભર્યો હોય છે તેનામાં

ધાત, લોહી, લબ અને બીજા પ્રવાહીઓ હડહડતા ઝેરી હોય છે. કારણ કે શરીરમા આ દર્દના કીડાઓ અંદર પેવશ થઇ ગયલા હોય છે.

સીફીલીસનો ત્રીજો તબકકો બીમારી થયા પછી ત્રણથી ત્રીસ વરસમાં કોઇબી વેળા ઉભરી નીકળે છે. હાડકાં ફુલી જાય છે. આંખો-ભેજા શરીરના અંદરના અવયવો વગેરેનો ગંભીર સોજો પેદા કરે છે. નાકનું અને શરીરના બીજા હાડકાઓનું ખરી જવુ અને સડી જવું થાય છે, આ તબક્કામાં લખવો, બડી જવું, આંધલાપણું, ગાંડાપણુ લાગુ પડે છે.

પોચી ચાંદી (Soft Sore.) પોચી ચાંદી અને કઠણ ચાદી વચ્ચે ફરક કાઢવો ધણી વેળા મુશ્કેલ છે. પોચી ચાંદી ઓીસંબંધ પછી તુરત પહેલા અઠવાડીયામાં દીસે છે. તુરત દવા લગાડયા આગમચ, જખમ પરથી રસી કાઢી તપાસે છે તો કઠણ ચામડીના જંતુઓ છે કે નહિ તે માલુમ પડી આવે છે. જો એક પુરૂષ જાતી સંબંધ બે મહીનામાં બે ત્રણ વેળા કંધો હોય તો તેની બીમારીનો જખમ કઇ જાતનો છે ? તે સુક્ષ્મદર્શક તપાસ અને થોડો વખત પછી લોહીની તપાસ વગર માલુમ પડી શકતો નથી. ધણી વેળા પોચી ને કઠણ ચામડી એક એક ઉપર સાથે વળગેલી હોય છે.

પ્રમેહ (ગોનોરીયા)માં પેશાબ કરવાની નળીનો અંદરથી સોજો—ઓીસંબધ પછી બે ત્રણ દિવસમાં થાય છે, પેશાબમાં તણખ, આગ, બળતરા, પેશાબનુ અટકી જવું, યા વેદનાથી થવું આ પહેલી નીશાની છે. બીજે દિવસ જરા પીલા રંગની રસી વહે છે ને તે બીજે દિવસે પરૂ તરીકે દીસે છે, એ રોગ ધણોજ હઠીલો અને જોખમ ભરેલો છે. ૨-ની પાંચ અઠવાડીયા સુધી નીઠળ્યા કરે છે. ને તેટલામાં જો પહેલે દીવસથી સારવાર કીધી હોય તો તેટલા વખતમાં નરમ પડે છે. બે મહીના પછી જુનો પ્રમેહ (Gleet) તરીકે સવારના ઉઠતા એક ટીપું પેશાબ કરવાની આગળ ઇદ્રીને દાબતાં માલમ પડી આવે છે. આ રસીના કીડા વરસો સુધી ઓી ઓ પુરૂષોના બહારની અને અંદરની ચામડીમાં છુપાઇ રહે છે. પુરેપુરી સારવાર વગર અને ત્રણથી ચાર વેળા ખાત્રીથી હથીયારો વડે, અને સુક્ષ્મદર્શકયંત્ર ને પેશાબ ને રસીની તપાસ પરથીજ આ બીમારી છે કે સાજી થઇ છે તે કહી શકાય.

ધણી વેળા સંસારમાં પરણ્યા પછી આ બીમારી ઓીઓમા ઉભરી નીકળે છે. ત્યારે ધણીની આગલી બદફેલીનો ઓીને આયના માફક ખ્યાલ

આવે છે. કર્તાના જોવામાં કુટુંબમાં કંકાસ, રાહાતવાહત, છુટા છેડાની શરૂઆતના મુખ્ય કારણોમાં આ બીમારી માલુમ પડી છે.

આજ કાલ ઉભાઈ જતા ગરમીના દર્દોનો ઈલાજ—જર્મન વિદવાન વોન એરલીકની ૬૦૬ મી શોધ જેને પીચકારી તરીકે ઓળખાવે છે તે દવાની પીચકારી ગરમીના (Syphilis) ના દર્દો ઉપર આજ-સુધી અકસીર માલુમ પડી છે. લોહીની નસોમાં ૬૦૬–૯૧૪ વગેરેની પીચકારી મારવાથી શરીરમાની આ બીમારીના કીડાને શરીરને ઈજા કર્યા વગર મારી નાખે છેજ. વઈદો, હકીમો વગેરે એ પીચકારી મારી શકતા નથી તેઓજ આ પીચકારીની સામે બોલે છે. લડાઈની લશકરી અને ખાનગી હોસ્પીટાલમાં કર્તાએ હજારો દર્દીઓને આ પીચકારીનો ઉપયોગ કીધો છે.

આ પીચકારી દર્દીના શરીર, તેની પ્રકુટી, તેના ગુરદાની સ્થિતી વિગેરેની તપાસ પછી (Full Army Course of Injections) મરાવવાં જોઈએ.

પ્રમેહ સારૂ પેશાબની નળીમાં (Lavage) દુશ મરાવ્યા ઉપરાંત, રસી, વીજળીક અને બીજી સારવારો આ રોગને હથાવી શકે છે, ગરમીના રોગો, પુરૂષોની અશક્તિ નામર્દી અને સ્ત્રીઓના વાંઝયાપણાની દવા ને ઈલાજ શીખેલો તબીબ,–હકીમ વૈદો કરતા વધુ સારી રીતે સાજા કરી શકે એમ છે. પરણ્યા આગમચ જાતી સંબંધ જો કીધો હોય તો તેવા સ્ત્રી પુરૂષોએ પરણ્યા આગમચ તેઓ પરણવાને લાયક છે કે અને આ બીમારીના ચેપી જંતુઓ તેઓના શરીરમાં નથી એવી એક નહિ બે નહિ પણ કમતીમાં કમતી ત્રણ વખત તપાસ કરાવવીજ જોઈએ. કારણ કે તે પરણ્યા પછી તેના સાથીને અને ભવિષ્યની ઓલાદ, કોમ અને દેશને તેની રહેણી અને કરણી માટે જવાબદાર છે.

"ફેશનના ભોગ" અને "કેળવણીના પ્રતાપ"

છેવટે "ઓળાદનો નાશ"–અજ્ઞાન માતાઓની આજની સ્થિતિ"

જે રીતે આપણા દેશમાં બાળકો ન્હાની ઉંમરે મરણ પામે છે તે સુવાવડ વખતે જોઇતી માહવજતની કોટાઇથી ને બીજું કારણ તેની માતાની ઘણીક રીતે અજ્ઞાનતાજ છે, કારણ કે એક હમેલદાર બાનુ હમેલ રહેવાની સાથે કેમ ચાલવું ? ને હમેલ છુટવા પછીની હાલતમાં કેમ રહેવું ? તેના પુરતા જ્ઞાનનીજ કોતાઇ છે. જો હમેલ રહેલા હોય તો સારો, પુરતો, પુષ્ટીકારકજ ખોરાક થોડો પણ સ્વચ્છજ લેવો, બહુજ સખ્ત કામ નહિ કરવું, ખરાબ જગ્યામાં નહિ રહેવું, થોડીક ચાલવાની કસરતો લેવી, જો હમેલવાળી સ્ત્રી નબળી હશે, અનેક રોગવાળી હશે,–આળસુ ને ચાલુ દર્દોથી પીડાતી હશે તો તેના ગર્ભસ્થાનમાં બાળક પુરતી રીતે પોખાશે નહિ ને બહુ દુબળુ નાતવાન મુરદાળ જેવુંજ જન્મશે કે એવી રીતે પછી ચાલ્યુ તો તે ઉપર ચુંથણા પડશે ને તેની ચાલુ બીમારી તથા દવા–દુટ વગેરે માટે મુજાહેમત થશે.

ઉપલી કુટેવો વગરની માતા એક સારૂં તંદરોસ્ત બાળકનો જન્મ આપી શકે છે, કે તેથી તેનો વેળો સારો થાય છે ને તે બાળકને જીવવાની આસા બહુ રહે છે.

ઘણીક બાનુઓને અનેક વખતે પ્રસુતી વખતે તાવ લાગુ પડે છે તેને સુવાવડનો તાવ Puerperal septic æmia યા sepsis લાગુ પડે છે. અને તેથી બાળકના ને માતાના મરણો નિપજે છે તેના કારણો પણ ઉપલાજ છે–અનેક વખતે બાળકોની આખોમાં ખામીઓ રહે છે તે બાળક આંધળું થાય છે. અમુક વખતે ખરાબ અ સ્વચ્છ છડીથી જનમેલા બચ્ચાનો નાડીઓ કાપવાથી પણ કેટલીક વખતે બાળક તાણુથી tetanus થી પણ મરણ પામે છે, અને કોઇ વખતે ખરાબ દુધથી ને કોઇ વખતે પુરતો ખોરાક નહી મળવાથી પણ બાળક મરણ પામે છે, માટે ખોરાક વિષે આ પુસ્તકમાં અનેક ખુલ્લી રીતે જે જે વિગતો દરસાવી છે તે ઉપર દરેક માતા થયલી ને થનારી બાનુઓનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર વિચાર છું.

એક ગણત્રી ઉપરથી માલમ પડેલુ છે કે ઇંગ્લંડમાં દર હજારે મરણુ પ્રમાણુ ૧૪ નું દર વર્ષે આવે છે ત્યારે હિંદમાં ૩૩ આવે છે, એવી રીતે સુધરેલા દેશમાં આટલો મરણનો ઘટાડો છે તે તેની કેળવણી ને જ્ઞાનનોજ

ફેલાવો છે, તો અત્રે એવાં કામો પાછળ સરકારે મદદકર્તા થવું જોઇએ ને દરેક સ્કુલમાં ઉપર જણાવ્યું તેમ એવુ રીતરીવાજોનું તબીબીજ્ઞાન દરેક રીતે સુખશાંતિની રૂઢી મુજબ આપવું જોઇએ, કે તે માટે હાલ જે જે મંડળી યા સંસ્થાઓ ઉભી થઇ છે તેથી વધુનુ કામ છે ને જાહેર પ્રજાએ એવાં કામો માટે મદદ કરવી ને પોતાના દેશના મરતા બાળકોને જરૂર મરતાં બચાવી લેવા જોઈએ છે.

બરચવાળ કુટુંબે ઘરમાં રાખવા લાયક ચીજો. સુખ યા દુઃખનો પ્રસંગ તો દરેક ઘરમાં આવતો જતો છે. માટે સાહુચેતીને ખાતર રાત્રે કે દીવસે યા અકસમાત કે બીમારી પ્રસંગે નીચળી ચીજો કુટુંબમાં રાખવાની ભલામણ છે.

પરચુરણ સામાણો—જાત જાતના પાટાઓ, ઘાના કપડાં (લીન્ટ) સારો રૂ, થોડીક સેફટી પીનો, સાલીટ તેલ, તથા કાર્બોલીકની સામગ્રી, આયોડીન બે જાતના, પરમેન્ગેનેટ ઑફ પોટૅશીયમ, સ્મેલીંગ સૉલ્ટ ને બીજી લેટેસ્ટ દવાઓ.

પીવા માટેની દવાઓ નિચળી રાખેલી સારી છે

"સ્પીરીટ એમોનીયા ઍરોમૅટીક" યાને સૅલવૉલેટાઇન. બાઇ કાર્બોનેટ ઑફ સોદા યાને સોડાખાર, ઉંચું સાઇટ્રેટ ઑફ મૅગ્નીઝીઆ, લાઇમ વૉટર યાને ચુનાનુ પાણી, "સુવાનુ પાણી, ડીલ વૉટર," કોમ્પાઉન્ડ લીકરીસ પાઉડર યાને જુલાબની ભુકી, ગ્રેગરી પાઉડર, ખાસ બાળકને જુલાબ માટે, ફ્લુઇડ મૅગ્નીઝીઆ, કેસ્કેરા સેગ્રેડા ટેબ્લેટસ, કૅમ્પાઉન્ડ ઍસેાઇન ટેબ્લેાઇડઝ, સોડા મીન્ટ ટેબ્લેટસ, ગંધક, એરંડીયું. અને એવીજ બીજી ઘર સંસારમાં કામ આવે તેવી દવાઓ જરૂર રાખવી.

સુખેદુઃખે ભરવા માટે નીચલી ચીજો પણ રાખવી જોઇએ, ફ્રાયર્સ બેલ્સમ, (ઘામાનુ લોહી બંધ કરવા) વેઝેલીન તથા યુકેલીપ્ટસના તેલો ને મલમો, આયોદીન, ગ્લીસરીન, લૅનોલીન, બૉરે સીકનો મલમ, બોરીક પાઉડર. અને દરેક જાતના તેલો, મલમો, ગોળીઓ વગેરે રાખવા ને દરેક ચીજો ઉપર નામ બરાબર લખવા ને ઝેરી ચીજો ઉપર મોટા અક્ષરે ઝેર લખવું.

સ્પનજીંગ—બાળકો જ્યારે ઘણા દિવસો બીમાર હોય છે ત્યારે આંગ કુદરતી રીતે બગડે છે તેથી ડૉકટરો તેનુ આંગ સાફ કરવા કહે તો

વાદળીથીજ આંગ સાફ કરાય છે તેને સ્પનજીંગ કહે છે જો એવા બીમાર બાળકને તાવનું જોર ન હોય તો પ્રથમ કુકકું પાણી શરીર ઉપર લગાડીને જરા સુકાવા દેવું જોઇએ. પછી વાદળીના ટુકડાથી અંગ સાફ કરવું. થોડો ભાગ ખુલ્લો કર્યા પછી બીજો કરવો ને ટુવાલથી પાણી લુછી નાંખતા રહેવું; પાણી ૠતુ પ્રમાણે ડૉક્ટરને પૂછીનેજ લેવું.

બીમાર બાળકોને કેમ પારખશો ?—બાળકોને માટે તેની માતાએ નીચલી બાબદો બહુ કરી લક્ષમાં રાખવી. કાકે તે ઉપરથી તેની તંદુરસ્તી ને જીંદગીના ક્રમો વગેરેનું અવલોકન માતાને થાય છે. બાળકની અનેક હીલચાલો, ઝાડો, તાવ, રડવાનો અવાજ, ઢબછપ, સુસ્તી, ખાવાપીવાનીટેવ, ઉંઘ, રડવુ, વગેરે, આ રીતોમાં જો ફેરફાર થાય તો શરીરનો બગાડો સમજવો.

હવા મારફતે ફેલાતા અનેક રોગો.

જ્યારે રોગ ચાલતો હોય ત્યારે એકથી બીજે ઠેકાણે બાળકોને મોકલવા નહી જોઇએ, કાંકે અનેક રોગો બાળકોને હવા મારફતે પણ થાય છે તેમજ ખોરાક પાણી વગેરેથી પણ થાય છે તે નીચે પ્રમાણે છે—

હવાથી નીચલા રોગો મા સને થાય છે.

સૈયદ મોટા યા નાના, ખઈ જેવો રોગ, [illegible]ોયુ, ગળાનો સોજો, કોઢ, અનેક તાવો, ઇન્ફ્લુએનઝા, ગોવરૂ, અછબડા, ચામડીના દર્દો, વગેરે એ ઉપરાંત **ખોરાક પાણીથી નીચલા રોગો થાય છે.**

ઝેરી તાવ, કોલેરા, મરડો, ઝાડા, ગળાના રોગો, અનેક તાવોમાં ટાઇફૉઇડ વગેરે તાવો. **જંતુઓ યાને જીવડાં મારફતે નીચલા રોગો થાય છે.**

મરકી, પીળો તાવ, વારે વારે આવતો તાવ, જંગલનો તાવ, કાળો તાવ, ઉંઘની બીમારી, ટાઢીઓ તાવ, હાથ પગમાંરસ વગેરે છે, **જખમો યા ચામડી છોલાયા પછી લાગુ પડતા રોગોમાં, ધનુરવા લોહીને ઝેરી કરનારા બધા પ્રકારો રતવા વગેરે છે.**

એક બાળકને બિમારી વખતે કેટલા દિવસો બીજા બાળકોથી દુર રાખવું સારૂ છે,—અનેક કુટુંબોમાં એક અમુક રોગ લાગુ પડીઓ હોય યા બાળકને તે રોગ થયો હોય તો બીજા સાજાં માણસોને

યા બાળકોને એ રોગ ઉડવાનો ભય રહેલોજ છે માટે એવા રોગમાં બાળકો વગેરેને કેટલાં દિવસો દુર રાખવા જોઇએ તેની થોડીક સમજણ નીચે પ્રમાણે છે. જો બાળકને ગોવરૂ આવે તો ૧૪ દિવસો સુધી બીજાથી દુર રાખવા. સ્કુલે પણ ન મોકલવા. અછબડા હોય તો ૨૦, સૈયદમાં ૧૬, તાપ હોય તો ૭ થી ૧૪ યા ટાઇફૉઇડ યા ઍન્ટેરીકમાં ૩૦ યા તેથી વધુ, ગળસુણું હોય તો ૨૪, ઉટાંટયુમાં ૧૨ આ મુદત જયારથી ચેપ લાગુ પડીઓ હોય ત્યારથીજ ગણુવુ ને આસપાસના બીજા બાળકને દુર કરવા યા તેને જંતુ નાશ કરે તેવી રસી મુકાવવી સારીજ છે. જયાં એવી બમારી ચાલુ હોય તેઓએ નીચલી દવાઓમાંથી એક લાગુ પડતી દવા ડૉકટરને પૂછી ઘરમાં વાપરવી. "કારબોલીક" એસીદ, ડીઓડોરંટસ," અને બીજી "એન્ટી સેપ્ટીકસ" નામની દવાઓ વગેરે, તથા "પરકલોરાઇ ઑફ મરર્યુરી," "સૅપાની ફ્રાઇલ ક્રીસોલ" "કલોફ્રાઈડ ઑફ લાઇમ" પરમેન્ગેનેટ ઑફ પોટેશીયમ, ફીનાઇલ ફોર્મેલીન પૅસ્ટરીન વગેરે છે, એ વાપરવા માટે પ્રથમ સમજણ જોઇએ માટે પુછીનેજ કરવું સારૂ છે.

બાળકને પ્રથમ શીખાડવી જોઇતી ચીજો.

જેમ માણુસની ચઢતી ને પડતી છે, તેમ માણુસની તંદરોસ્તી છે. જો અમુક માણુસ પોતાનું શરીર ન સાચવે તો તેનું શરીર તવાઇને દુઃખ દર્દો ભુગતો કરે છે ને તે મરણુ પામે છે. તંદરોસ્તી બગાડવાના અનેક કારણો છે તે શારીરીક ને માનસીક છે, પણ જે જે સાધરણુ કારણો જણાય છે તે માટે બાળકને શરૂઆતથી જણાવીને એથી દુરજ રાખવા. (૧) વારે ઘડીએ ખાવાની ચીજો બાળકને આપવીજ નહી. (૨) ખાવાનું થોડું ને સારૂંજ આપવુ. (૩) બાળક બરાબર ચાવીને ખાય તેવી ટેવ પાડવી. (૪) તેનો કોઠો કબજ ન રહે તેની પુરતી સંભાળ રાખવી. (૫) જેમ ગમે તેમ, ગમે તે વખતે ખાવાનું આપવુંજ નહી (૬) બહુ કસરત કરી હવામાં નહી જાય યા શરીરને હવા નહી લાગે તે માટે ચોક્કસી રાખવી, (૭) ખાવાનો ખોરાક એકદમ થંડો ન હોવો જોઇએ. (૮) બદનના દરેક ભાગોને એક સરખીજ ગરમી આપવી. (૯) શરીરને કોઈબી કારણે થંડી ન લાગે તેમ કરવું, આંગ થડું ન રાખવું, (૧૦) સુવાની ફરવાની રમવાની જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ. (૧૧) ખુલ્લી હવામાં હમેશાં ફરવા માટે મોકલવાની કાળજી રાખવી. (૧૨) બાળકને ખુશ, હસ્તું ને રમતુંજ રાખવું.

માતાના સ્તન (Breast) થાનનો રોગ-તેના ઉપાયો.

માતાના સ્તન યાને ધાન ઉપર ઘણાંક રોગો થાય છે, તે સુજી આવે છે ને તનખ મારે છે. એ માટે નિચલો ઘરઘથુ ઉપાય માલમ પડીઓ છે.

ઉપાય ૧ લો—ઇનદરવાણીના મૂળ, કોર કંડાના મૂળ, હલદર, આંબા હલદર, આ ચાર ચીજોને પાણીમાં ઘસીને (એક લેપ લાગવા જેટલું) ગરમ કરીને સ્તન ઉપર તેનો લેપ કરવો: એથી જે સોજો થયલો હશે તે ઉતરી જશે ને તનખ મટી જશે.

ઉપાય બીજો—ગણસુરીના મુળને પાણીમાં ઘસીને તેનો લેપ કરીને તેના ઉપર શેક કરે તો સોજો ને તનખ દુર થશે.

સોજા (Swelling) ના ઉપાય.

સ્ત્રીઓને હંમેલ વખતે યા તો આડે દિવસે હાથો ને પગો ઉપર સોજા આવે છે તે માટે નીચલો ઉપાય છે. અરડુશીનાં તથા લીંમડાના પાન બાફીને સોજા ઉપર બાંધવાથી ઉતરી જશે.

કોરસેટથી થતા ઘેર ફાયદાઓ.

સ્ત્રીઓ પોતાનું આંગ શણગારવા માટે ને શરીર પાતળુ કરવા માટેજ કોરસેટ પહેરીને ફેશનએબલમાં ગણાય છે, પણ એથી શરીરને બહુજ નુકશાન આડકત્રી રીતે થાય છે, એથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફરી શકતુ નથી તેમજ શરીરના અવયવો પણ ખીલતા નથી ને એથી અનેક દુ:ખો પેદા થાય છે. ઘણીક વાર માતાઓને દુધ ઉત્પન્ન થતું નથી તેનું મોટું કારણ એ કોરસેટનુંજ હોય છે.

કોરસેટ તથા બીજા ટાઇટ પોષાકોથી શરીરના અવયવો ખીલતાજ નથી; અને હાડકાં ઉપર દબાન પડયાથી તે ડબાય છે ને પછી તે હાલતમાંજ રહે છે, તેથી શરીરની વધ બરાબર થતીજ નથી યાને જવાન બાંધો ખીલતોજ નથી. ઘણીક વખતે એથી દમ લેવાને પણ અડચણ પડે છે, તેથી ફેફસામાં હવા પણ બરાબર જઈ શકતી નથી તેથીજ શરીરનું લોહી બરાબર ફરતું નથી ને તેથી લોહી રોગી થઇ અનેક દર્દો ઉમરી નીકળે છે, અને શરીર હાડપીંજર જેવું તવાયલુંજ દેખાય છે.

તમો માતા થયા કે?

તમારામાં "માતા"ના નામના કયાં ગુણો છે ?

"માતાઓ"-ને "માતા થનાર માટે" અગત્યની ને સંક્ષેપ્ત બાબદો-જવાણ છોકરીઓ આ બાબદનો અભ્યાસ જરૂર કરજો.

સ્ત્રીઓનો સંસારનો જોખમ શું છે ?

કેટલીએક અજ્ઞાની માતાને સૃષ્ટિના સાધારણ કાયદાનું પણ જ્ઞાન ન હોવાથી પોતાનાં કુમળાં બાળકોને કોઇકવખતે ગુંગળાવીને મારીનાખે છે. એસમજ માતાને ખુલ્લી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લીધાથી શું ફાયદો થાય છે ? તથા તેમ ન કીધાથી શું ગેરફાયદો થાય છે ? તેનું જ્ઞાન બીલકુલ હોતુ નથી. તેના કુમળાં બાળકો ઉંઘમાં હોય અથવા જાગતાં હોય; તે અવસ્થામા તેનાથી સારીરીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાય એમ કરવા વિષે માતા અજ્ઞાન છે. પોતાનાં કુમળી વયના બચ્ચાઓને ચાકરને હસ્તક કરે છે. તેઓ પોતાની ઉંઘમા ગીરફતાર થઇ બચ્ચાની કંઇપણ દરકાર કરતા નથી; તેથી પણ બાળક જીવથી જાય છે. તથા નીચે બાળકના કેવીરીતે જતન રાખવી ? તે વિષેની થોડી સુચના લખી જણાવું છું.

બાળક સુતું હોય; તે વખતે તેનું બિછાનું ખુલાસે જોઇએ. જો બિછાનું ન્હાનું હોય ને તેને કંઇ દૂર ન રખાય એમ હોય ત્યારે બાળકનો વાંસો આપણી તરફ રાખવો, ને ખુલાસે સુવાદેવું. બાળક જ્યારે જાગતું હોય; ત્યારે તેને જેટલી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેટલીજ સુતું હોય તે વખત જરૂર છે, માટે તેના મ્હોપર ઘણું ઢાંકીને તેને ગુંગળાવવા દેવું નહીં. બિછાનું ઝોળી જેવું હોય; તો તેમા બાળકના મ્હોપર ઉંચો ભાગ આવાથી તે ગુંગળાઇ મરીજાય છે, માટે તેની પણ ચોકસી રાખવી જોઇયે. બાળક સુતું હોય તેની સોડે નરમ તકીયા પણ રાખવા નહીં; કેમકે વખતપર તે તકીયા નીચે મ્હોડુ ઘાલીદે ને તેથી મરીજાય. યાદ રાખવું કે આ ભયમાંથી બાળકને નિકળવાની શક્તિ નથી હોતી;

અને તેમ કરવાને વિચાર પણ નથી હોતો. માટે એ બાબત હંમેશ તેમાં રાત્રે વધુ ચોકસી રાખવી; કેમકે રાત્રે ધાવ અથવા માતા સુતા હોય છે, ને તે વખતે આવા બનાવની ખબર રહે નહીં. માતાએ પોતાના બાળકને રાત્રે જુવાન બેસમજ ચાકરને પોતાનું બાળક કદાપિ સોંપવું નહીં. જે બાળક તંદુરસ્ત હોય છે, તેના અવયવો ગોળમટુક હોય છે, અને જો તેમ ન જોવામાં આવે; તો તે તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. શરીરના સાંધાનાં હાડકાં દેખાવાં ન જોઇયે, અને જો દેખાય; તો બાળક તંદુરસ્ત નથી એમ સમજવું. બાળકની છાતીનો આગળનો ભાગ ઉપસીઆવેલો અને બાજુ બેઠેલી માલુમ પડે તે ઉપરથી એમ સમજવું કે તે બાળકનું શરીર બગડવાની નિશાની છે. જો બાળકનું પેટ ઘણું આગળ નીકળ્યું હોય; અને ઘણું ભરેલું અને કઠ્ઠણ હોય તો તે પણ એના શરીરના બિગાડની નિશાની છે એમ જાણવું. બાળકનું પેટ ઘણું બેસીગયું હોય; તે પણ બાળકની તંદુરસ્તી સારી હાલતમાં નથી એ સમજાવે છે. બાળક ઘણુંજ જાડું અથવા પાતળું હોય; તો આ બન્ને રીતે તેનું શરીર સારૂં નથી એમ સમજાવે છે. બાળક લાંબા પગ કરીને સુતું હોય; ને તે પગ ઉંચો કરતાં રડે અથવા દુઃખી થવાની નિશાની દેખાડે; તો તે ઉપરથી એમ સમજવું કે તે બાળકના સાંધામાં અથવા પગમાં કંઇ દર્દ છે.

બાળક જ્યારે તંદુરસ્ત હોય; ત્યારે પોતાનો હાથ પોતાના મ્હો ઉપરાંત ઉંચો લઇજઇ શકતું નથી; પણ જો તમે તેમ કરતાં જુવો તો માથામાં અથવા ચ્હેરાપર કંઇ દર્દ છે તેથી તે તેમ કરે છે એમ સમજવું. ઉંઘમાંથી ચમકીઉઠે અથવા જાગતું હોય ને ચમકે તો તે પણ કાંઇ રોગ તેના ઉપર હુમલો કરવા આવે છે તેની નિશાની છે એવું બતાવે છે. કોઇ વખતે આ નિશાનીઓ પેટમાં અથવા આંતરડામાં નુકશાન થયું હોય છે તેથી દેખાય છે. તંદુરસ્ત બાળકની આંખ સાફ જોઇયે. જો તે કાંઇ ઉંચી ચ્હડીજાય છે એમ માલુમ પડે; તો તે એના શરીરમાં કાંઇ બગાડ થવાની નિશાની છે એમ સમજવું. આવું ઘણીવખત બાળકને કંઇ અફીણ આપેથી થાય છે. બાળકની આંખ એકના એક પદાર્થની તરફ સ્થિર થઇજાય; તો તે પણ તેના મગજમાં કાંઇ આજાર દાખલ થયો હોય તેની નિશાની છે. આંખની કીકી ઘણી ઝીણી થઇજાય તે પણ તેના શરીરમાં રોગ પેદા થવાનું ચિન્હ છે. તંદુરસ્ત બાળકને ચોવીશ કલાકમાં બે ત્રણ પેટ આવવાં જોઇયે. પેટનો રંગ પીળાશપર હોવો જોઇયે. બાળક જન્મે છે તે વખતે તેના પેટનો રંગ કાળો હોય છે, હવે જો એ પેટનો રંગ લીલો,

સફેત, અથવા અટોડીના જેવો અથવા પાણી જેવો થાય; તો તે બાળકના પેટમાં કંઇ બીગાડની નિશાની છે એમ સમજવું. બાળકના રેાગ ભયંકર અને ઘણા જોરથી માલુમ પડી આવેછે, અને તે રેાગો જરા વાર ટકે એટલામાં તે શરીરની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોની બાંધણીમાં ફેરફાર કરી નાખે છે. આટલો ઉતાવળો ફેરફાર મોટી ઉંમરના માણસોમાં થઇ જતો નથી. જીંદગીમાં બાળપણમા જેટલા રેાગ થાય છે તેટલા બીજા વખતમાં થતા નથા. એટલા ઉપરથી બાળક જરાસણ બેચેહેન માલુમ પડે તો તેને જુજ અને સ્હેજ સમઝી તેની બેદરકાર કરવી નહીં. જે પ્રમાણે ઊતાવળથી રેાગ શરીરપર હુમલો કરે છે તેજ પ્રમાણે તેને દૂર કરવાના ઉપાયેા કરવાથી તે તુરત મટો જાય છે. આનું કારણ એટલુંજ કે બાળકોનું લોહી ચ્હડતું અને ઘણું કૈાવતવાળું હોય છે. મોટી ઊંમરનામાં તે સ્હેજ રેાગ મોતને શરણ કરે છે.

માતા તરીકેાનેા અભિયાસ કરેા.

બાળકોની ચામડી, ફેફસાં, અને પેટ રેાગને ઉતાવળાથી તાબે થાય છે. જો તેના શરીરની ચામડી પોતાની ફરજ બરાબર બજાવી શકે નહીં, તેા તે જગોપરનું લોહી શરીરમાની બીજી ઇંદ્રયેા તરફ જઇ ભયંકર રેાગેા ઉત્પન્ન કરે છે. બાળપણની અવસ્થામાં ચામડીના મરજો ઘણા થાય છે. આ થવાનું મૂળ કારણ પેટ સારી અવસ્થામાં નથા હોતું તે, તથા સ્વચ્છાપણું ન રાખવું તે છે. તેમજ કોઇ બીજાની ચામડીના રેાગનેા ચેપ લાગ્યાથી બાળકોની ચામડીમા રેાગ પેદા થાય છે. કેટલાએંકોને સહીયડ, ખુજળી. ઇત્યાદિ રેાગેા મેલા લોકોના હાથ લાગવાથી થાય છે.

આંતરડામાં બાળપણમાં ઘણારેાગ થાય છે. જોઇયે તે કરતાં વધારે ખેારાક ખાધાથી, ખેારાક સારેા ન હેાવાથા, સરદીવાળા અને ગંધકીવાળા ઓરડામાં રેહેવાથી, ઘણીજ ગરમીવાળા અથવા ઘણીજ ઠંડાવાળા ઓરડામાં રેહેવાથી, બાળકના શરીરમાં મ્હેાડું પાકી આવે તે આજાર, ઉલટી ઝાડા, પેટફુલી આવવું, પેટનું દુખવું, અને એવા બીજા કેટલાક આજારેા ઉત્પન્ન થાય છે.

બાળકના શરીરમાં બીજી ઇંદ્રિયેામાં રેાગ થવાથી લોહીનો જોસ્સો માથાં તરફ ફરી વળે છે, અને પછી તેઓને ખેંચતાણ ઇત્યાદિ આજારેા થાય છે. બાળકોને ગળાં ઇત્યાદિ જગોપર ગાંઠનેા આજાર વધારે થાય છે. કેટલાક બચ્ચાં ગળાંમાં ગાંઠ હોય એવાંજ જન્મે છે,

બાળકને પિશાબ ઇંદ્રિયના આજારો જેટલા મ્હોટી ઊંમરનામાં થાય છે તેટલા થતા નથી. કોઇ વખતે તેનો પિસાબ વધારે અથવા ઓછો અને રંગ બદલાયલો એ સઉ તેની પાચનશક્તિમાં ફેરફાર થવાથી માલુમ પડે છે. દાંત આવતા હોય તેના જોરથી પણ એમ દેખાય છે.

બાળકને રોગ કેમ થાય છે? કેમ મરણ નિપજે છે?

બાળકના શરીરમાં રોગનાં મુખ્ય કારણો આ છેઃ—ખોરાક આપવામાં ભૂલ, અસ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છપણું ન રાખવું તે, ઘણીજ ગરમી, ઘણીજ સરદી બેઢંગી રીતે કપડાં પ્હેરાવવાં, બાળકને નકામી રીતે ચોડવવું, દાંત આવતો વખતની ઇજા, પેટમાં કરમ હોય તે, પડવુઆખડવું, ઇત્યાદિ બીજાં ઘણાં-એક કારણો છે. કેટલાંક બાળકોને જણતી વખતથીજ આજારો વળગેલા હોય છે. કેટલાંક બાળકો નઠારા ઝેરીરોગો, સહીયડ, ચાંદી, વિગેરે પેટ અને આંતરડામાં આજારોથી ભોગવતાજ જન્મે છે. કેટલાંએક બાળકો માબાપો જે રોગથી ભોગવતાં હોય છે તેનો વારસો લેતાંજ આવે છે.

બાળકને પોતાને શું થાય છે તે કાઇ પોતાની વાચાવડે સમજાવી શકતુ નથી. આપણને તેઓના આજારનું જ્ઞાન તેઓનો ચ્હેરો જોવા ઉપરથી, તેઓને ઊંઘ છે કે નહીં તે જાણવાથી, તેઓના રડવા ઉપરથી, તેઓનુ મ્હો અને શ્વાસોશ્વાસ જોવાથી, તેઓના શરીરપર હાથ રાખ્યાથી, તેઓના લોહીના ફરવાની ગતિ જાણવાથી, અને તેઓને થયેલા ઊલટી તથા પેટ જોવાથી, જાણી શકયે છીએ. આમાંની કેટલીએક વાતોથી માતા વાકેફ હોવી જોઇયે. પણ આપણા દેશની નભણેલી સ્ત્રીઓ કંઇ પણ ખરી ખબર તેઓના બાળક વિષેની મુશ્કેલેથી જાણી શકાય છે. તેઓને ડાક્ટરોની જરૂર ક્યારે છે તેની સમઝ નથી. તેઓ પોતેજ ઘણીકવાર હકીમ થઇ નીકળે છે. તેઓ બાળકોને ઝેર જેવી અફીણની દવા આપવામાં આચકો ખાતી નથી. તેઓના જેવા જુલાબ આપવામાં કોઇ બીજા હુશીયાર નહીં હોય એમ તેઓ સમજે છે. તેઓના વગર સમજે દવાદારૂ આપ્યાથી બાળકોમાં જો ઘણું નુકશાન થઇ જાય તો તે ડાકટરો આગળ કબુલ કરતી નથી; અને કદાચજ ડાક્ટર આગળ પોતાની ભુલ લાચારીએજ કબુલે છે.

સ્ત્રીસંગનો યોગ્ય સમય કયો?

આ ચોપડીમાં ઘણુંક નિયમો રજુ કરેલા છે તે સઘળાં અસલના પુસ્તકોના આધારેજ લેવામાં આવેલા છે,—અને આ એક વધુ નિયમ જે

રજુ કરવામાં આવેલો છે, તે સ્રીસંગ માટેના યેાગ્ય સમયનેાજ છે. એવું જણાવલું છે કે-સારા સંતાન પેદા કરવાનેા ખરેા વખત તે રાત્રીના દશ વાગા પછીનેાજ છે, અને જો પ્રેમપૂર્વક બનાવ બને છે તેા, દંપતિના સંમેલનથી ઉત્તમ બાળક પેદા થાય છે, પણ સ્રીની ઇચ્છા ન હેાય તેા સમાગમ કરવાથી તેના ગુહ્ય સ્થાનમાં રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને સંતાન-રેાગી-દુબળુ, ને ટૂંકા આયુષ્યવાળું થાય છે, માટે સમાગમ સમય બંનેનેા પ્રેમ ઉત્તમજ જોઇએ-કાંકે અપ્રસન્નતાને લીધે પુરૂષના શરીરમાં કામેાત્પત્તિ થતી નથી ને સ્રીને કવચીતજ ગર્ભ રહે છે, જો સ્રી પેાતાની મેળેજ ઇચ્છાવંતિ થાય તેા ગર્ભાધાન બહુ સારી રીતે થાય છે ને અધુરે જતેાજ નથી. માટે બંને એકેકને પ્રસન્નજ રહેવું જોઇએ છે-કે તેથી થયલા ગર્ભથી સંતતિ જે થાય છે તેથી માબાપેા આનંદમાંજ પેાતાનેા કાળ પસાર કરે છે ને બાળકેાનું ખરૂં સુખ જોય છે.

તમેાને હમેલ રહેલા છે તેની સાબેતી શું? તે કેમ જાણશેા?

અમુક વખત સ્રી પેાતે પણ જાણી શકતી નથી કે હું ગર્ભવંતી છું કે નહી? અમુક વખત તેના ઘરના માણસેા પણ થાપ ખાય છે,-ને દાઈ ને ડૉકટરેા પણ લાંબી તપાસ પછીજ મત આપે છે. માટે ગર્ભવંતી થનાર સ્રીઓ માટે નિચલી બાબદેા અતિશે ઉપ્યેાગીજ છે.-એક સ્રીનેા ગર્ભ તે કયારે જાણે? કે તે બહુજ સુઘડ ને આવડતવાળી હેાય-પણ અણસમજુ અણઘડ કદી જાણી શકેજ નહી. જો ગર્ભ રહેલેા હેાય તેા અટકાવ (કે જેને રજસ્વલાપણું પણ કહે છે તે) બંધ થાય છે, જો તે કાંઇક કારણે બંધ ન થતેા હેાય તેા તેનેા રંગ જોવેા. જો ગર્ભ રહેલેા હેાય છે તેા અટકાવ વખતે તેના રંગમાં લાલસ ઓછીજ હેાય છે.

એવી સ્રીઓના સ્તનના કદમાં ન ધારેલેા વધારેા થાય છે, તેનેા કાળેા વ્યાસ મેાટેા થાય છે ને તેપર બારીક બારીક છાંટ દેખાય છે,-સ્તન થેાડુંક દાબતા દુધ આવી શકે છે. યા તેા થેાડુંક ચીકણું પાણી નિકળે છે, નસેા લેાહીથી ભરેલી દેખાય છે, સ્તનની ટીચકી ઉપર આવે છે-તેમજ તેનામાં ભીનાસ પેદા પડે છે, સ્તનમાં અમુક વખતે ગાંઠ દેખાય છે-ને તે દુખે છે-કઠણ લાગે છે, ભારે લાગે છે ને જરાક સુજી આવે છે તેથી દુખાય છે. દરરેાજ સવારે બીછાણું છેાડતી વખતે મ્હેામાં લબ એકઠી થાય છે ને ઉલટી થાય છે બેચેની પેદા પડે છે-અને અરૂચી લાગે છે, જો એમ થાય છે તેા જરૂર ગર્ભ રહેલેા જાણવેા, ને ચેાથે મહિને તે ગર્ભ

ફરકવો જણાય છે—કાંકે સેાળ અઠવાડીઆ પછીજ ખરેા ગર્ભ જણાય છે, ત્યાર પછીજ સ્ત્રીઓને સુવાવડના બીજા રેાગેા થાય છે ને પેટનું કદ વધતુ રહે છે, ડુટી બહાર નિકળે છે, ફેર ચક્કર આવે છે, નબળાઇ લાગે છે, ઉંઘ વધે છે, ઉનવા થાય છે, કલેજામાં આગ બળે છે, ઘણીક વખતે દાંતેા પણ દુ:ખે છે, ને મુખમાં ન ધારેલેા ફેરફાર થાય છે, ને તે સ્ત્રીનેા અમુક વખતે મીજાસ યા સ્વભાવમાં ન ધારેલેા ફેરફાર થાય છે. આ સઘળી નિશાનીઓ ખરી છે અને ઉપલાં તેના ચિન્હેા છે કે તે માટે જેઓનેા અનુભવ હશે તેઓ એ રીતિઓ ઉપર લક્ષ દઇ બીજાને જરૂર સીખાડશેજ.

છેાકરેા જોઇએ કે છેાકરી?

અમુકેાને છેાકરી જો પેદા થઇ તેા તે પસંદ પડતી નથી અને તેઓના કુટુમ્બેા પેાતાના ઘેર છેાકરાનીજ વૃદ્ધી થયલી જોવાને આતુરજ રહે છે, અમુક સ્ત્રી દુર બેસ્યા પછી ન્હાય તે દિવસથી ગણુતા જો નવમી ને પંદરમી રાત્રીએ સ્ત્રી સાથે કાયદાપૂર્વક આનંદમય દંપતિનેા સમાગમ થાય તેા બહુ કરીને છેાકરીનીજ પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો પંદરમી રાત્રીએ ગર્ભ રહેતેા, બહુજ સારા ગુણેાવાળી છેાકરી પેદા થાય છે, અને જો પાંચમી રાત્રીએ ગર્ભ રહે તેા—છેાકરાનેા જન્મ તે સ્ત્રી આપે છે, સાતમી રાત્રે થયલા ગર્ભથી પણ છેાકરીજ અવતરે છે, ૧૩ મી રાત્રે પણ કન્યાજ પેદા થાય છે, પણ તેઓમાં જુદા જુદા ગુણેા હેાય છે, જો છેાકરેાજ જોઇતેા હેાય તેા પાંચમી—આઠમી—દશમી—બારમી—ચેાદમા અને સેાળમી રાત્રીએ દંપતિનેા સમાગમ ઉપર જણાવેલા નિયમપૂર્વક થાય તેા ભાગ્યવંતેા ને ગુણવાન છેાકરેા જન્મ લે છે—આઠમી રાત્રીએ બળવાન—ને બુદ્ધિવાન છેાકરેા—દશમીએ સુંદર—ગુણવંતેા—બારમી રાત્રીએ સત્ય ને ચૈદમી રાત્રીએ રાજાના જેવેા છેાકરેા બહુ ભાગે પેદા થાય છે—સેાળમી રાત્રીએ વિદ્વાન—ખરૂં બેાલનાર છેાકરેા આવે છે. જો ચેાથી રાત્રીએ સમાગમ થવાથી સ્ત્રી ગર્ભવંતી થાય તેા પણ છેાકરેાજ આવશે, પણ તેના આવરદા ટુંકજ જાણવા. આવા સમાગમ વખતે નક્ષત્ર પણ મદદકર્તા થાય છે, માટે તેની ટુંક સમજણ હેઠળ આપી છે.

આવા સમય મઘા, રેવતી, મૂળ એ નક્ષત્રેાનેા ત્યાગ કરવેા, કાંકે એ નક્ષત્રેામાં રહેલા હમેલનેા મૂળ અશ્લેષા નક્ષત્રમાં થાય છે, માટે તે દુ:ખદાતા છે, તે તજવેા. વળી સમાગમ વખતે મંગળ—શની—રવી—રાહુ અને કેતુ ત્રીજે છઠે યા અગીયારમે સ્થાને હેાય, બુધ, ગુરૂ, શુક્ર ને ચંદ્ર પહેલે

ચોથે, સાતમે, દશમે યા પાંચમે કે નવમે સ્થાને હોય અને ચંદ્રમાં શુભ ગ્રહોના યોગમાં હોય તો પુત્ર થાય છે, ને તેથી વિપરીત્ત હોય તો પુત્રી થાય છે.

પુત્રી યાને છોકરી સમય તેની માતાનુ લોહી વધુજ હોય છે. પુત્ર વખતે પિતાનુ વીર્ય અધિક હોય છે, અને જો બંને સમાન હોય તો નપુંસક કે વાંઝણી ઓળાદ પેદા થાય છે, અને જો બંને (ધણી ને ધણીયાણી) નિર્બળ હોય તો સઘળી મહેનત ફોકટજ છે. માટે મરદોએ પૂત્ર માટે વીર્યની વૃદ્ધિ કરવી ને સ્ત્રીઓએ કે જેઓ છોકરીનીજ ઇચ્છા રાખવી હોય તો રક્ત વૃદ્ધિ થવાં માટે ઇલાજો લેવા. બંને જો દિવસના સમયમાં સમાગમ કરે તો પ્રકાશ, ને ગરમીથી બાળકો રોગીજ પેદા પડે છે, કારણ કે સમાગમ થતા બંનેના શરીરની અંદર નવી ગર્મી પેદા થાય છે, તેથીજ રાત્રીનો સમય ઉત્તમ ગણાયો છે. જે માબાપો જેવાં બચ્ચાં પેદા કરવા માગતા હોય તેવાજ પ્રથમ તેઓએ થવું જોઇએ છે, પોતે જેવો આહાર–વિહાર આચાર રાખશે તેવુંજ બાળક અવશ્ય થવાનુંજ.

એક અમુક હમેલવાળી સ્ત્રી ઉપર મન સંકલ્પની અસર થાય છે યાને જે વિચારો મનમાં હોય તેવા વિચારોવાળું બાળક જન્મ લે છે, માટે સારા ધીરજવંતા ઉત્તમ પ્રકારના વિચારવાળા બાળકની આસા રાખનારે પ્રથમ તેમ કરવુંજ જોઇએ કે તેનો છાપ ગર્ભ ઉપર પડે ને બાળક તેવુંજ અવતરે. જે સ્ત્રીને ગર્ભ હોય ને ખરાબ વિચારો મનમાં રાખે, ટંટો કરે, ચોરી કરે, જુઠું બોલે ને ફંકર રાખે તો બાળક તેવુંજ નિવડે, એ માટે બીજા સાંધણો પુષ્કળ છે કે તેથી અમુકો જાણી શકે, પણ તે બાબદનો પ્રકાર ને આ પુસ્તકની ધારણા જુદીજ હોવાથી અત્રે તેવું કશુંએ જણાવ્યુંજ નથી પણ જેઓ બીજી રીતે એ બાબદનો અભિયાસ કરશે તો ઉપલી રીતીથી ઘણુંક જાણી શકશે.

ગર્ભમા છોકરો છે ? યા છોકરી ? તે કેમ પારખશો ?

અમુક સ્ત્રી હમેલવાળી થયા પછી બરાબર પાંચ મહિણેજ બાળકનું માથુ–હાથ–પગ વગેરે અવયવો જણાય છે, અને તેને પ્રસુતા થાય તેની અગાઉ જો જાણવું હોય તો તેના પેટની સેહેલી રીતે તપાસ લેવી. જો ગર્ભમાં છોકરો હશે તો તે જમણી બાજુએ જણાશે, ને છોકરી હશે તો તે ડાબી બાજુએજ જણાશે (કોઇ વખતે કવચીતજ આ અનુમાન ખોટું

પડે છે.) અમુક સ્ત્રી જે દિવસથી ગર્ભ રહેલો હોય ત્યારથી ૨૮૦ દિવસે બાળકને જન્મ આપે છે. (કોઇ વખતે થોડાં દિવસો વધુ યા કમતી પણ હોય), જે સ્ત્રીનો બાંધો સારો હોય છે તેઓ માટે પ્રસૂતી સમય ચીંતા ઉપજાવે તેવો નથી, પણ કાવલી અને રોગવાળી સ્ત્રીઓ પોતે બીકથી વધુ નબળાઇ દેખાડે છે—કે તેઓને તે સમય આ ચોપડીમાં જણાવેલા દુઃખો થાય છે, માટે આ ચોપડીમાં જે જણાવેલું છે તેનો જો પૂરો અભિયાસ પહેલી જન્મ આપનારી સ્ત્રીઓ કરે તો તેઓને એક જાતની હિમ્મત આવશે.

હંમેલ વખતે ખાસીયત ઉપર રાખવો જોઇતો કાબુ.

હંમેલકાળે લેવાયલી સંભાળથી જે મહાભારત અસરો નીપજે છે તે વિષે બહુ થોડું જણાયલું છે. એક બાળક આ પૃથ્વિના તકતા ઉપર આવે તે આગમચ પણ તેને કેળવવાની શક્તિ પોતે ધરાવે છે. એમ જો સઘળાં મા બાપ સમજતાં થાય તો મનુષ્ય પ્રજામાં કેટલો ફેરફાર પડી જાય? એમ જો થાય તો આપણાં બાળકોને જીંદગી દરમ્યાન જેહેમત જેવું કાંઇ રહે નહિ, અંધારામાં તેઓને ફાફાં મારવાં પડે નહિ, જે અનેક ભુલો તેઓ કરે છે તેનાથી તેઓ દૂર રહે, અને જાનવર હાલતથી ઉંચ મિનોઇ હાલતે પહોંચવાનું કાર્ય જે તેઓને હાલ બહુ ધીમું લાગે છે તેવું કાંઇ રહે નહિ.

આ દુનિયામાં જન્મ લેતાં દરેક બાળકને છુટ પણું ભોગવવાનો મિનોઇ હક છે, પણ ગર્ભકાળના બહુ અગત્યના અરસા દરમ્યાન જે અજ્ઞાનપણું આપણી હાલની માતાઓ દેખાડે છે તેને લીધે દુઃખની બેડીઓ વખત જવે વધતીજ જાય છે.

જ્યારે સ્ત્રીજાત આ જીંદગીમાં તેણીની ખરી હાલત શી છે તે પીછાણતા શીખશે, અને કુલ શક્તિવાન કુદરતી કાયદાઓની માહિતી મેળવશે, ત્યારે તેણુંના બળની સઘળે ઠેકાણે પીછાણ કરવામાં આવશે, કારણ કે આ જીંદગીના મહાન સવાલ ઉકેલવાની ચાવી મુખ્ય કરીને તેણીજ ધરાવે છે.

શિક્ષણમાં ફરક—જરા સાંખો ને અમલ કરો.

બે સ્ત્રીઓએ એ બાબેતું શિક્ષણ મેળવ્યું હતું અને જૉન ધી બાપ્તીસ્ટ અને નેઝરથના જીસસ જેવાં અદ્દભુત શક્તિ ધરાવનાર બાળકોનો તેઓએ

જન્મ આપીને હતો. પૂર્વની તવારીખમાં આપણે મેરી અને એલીઝાબેથના નામો વાંચ્યે છીયે. નવી ધર્મવ્યવસ્થાનું કાંઇ જાણવા અને દુનિયાની તવારીખમાં જે બે નરોએ મહાન ભાગ ભજવી બતાવ્યો તેઓની જીંદગીના સાધનરૂપ થવા તેઓના માનવંત ગુરૂનાં પહાડી ઘર તરફ ભટકતાં તેઓ નીકળી પડયાં હતાં એમ તે તવારીખ આપણને જણાવે છે. આ બીઓ નમુનેદાર માતાઓ હતી એમાં તો કાંઇ શક નથી. તેઓના વિચારોની શુદ્ધતા અને મિનોઇ કેળવણી લીધે આ ઇશ્વરી કાર્ય માટે તેઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

માત પીતાના ગુણો બાળકમાં.

માત પિતાના ગુણદોષો પેઢી દર પેઢી તેઓનાં વંશજોમાં ઉતરે છે એ કાયદો થોડે અંશે આજે જમાનાઓ થયાં જાયજ થયલો છે, અને તે પ્રમાણે જન્મ પછી એક બાળકમાં જો એક વિચાર પ્રદિપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખવામાં આવે, તો તે બાળકના જન્મ અગાઉ તે વિચાર તે બાળકમાં ઉતારવાની શક્તિ માત્ર તેની માતાનેજ મળી છે.

દુઃખી દરદી માતાઓને શું આપણે દુઃખી દરદી અને નાતવાન બાળકોના જન્મ આપતાં જોયાં નથી? બિહિક, ગભરાટ, અભાવ, વિગેરે લાગણીઓ જે એક માતામાં મજબુત ઘર ઘાલી બેઠાં હોય તે તેણીનાં બાળકમાં ઉતરેલાં શું આપણે નથી જોતાં? એક માતા અણજાણપણે પોતાનાં બાળકને એવી સ્થીતિમાં મેળી પોતા ઉપર દુઃખ અને આફત આણી શકે તો, આમ ધારવું શું અક્કલપસંદ નથી કે, એ બાબતની માહિતી મેળવને તન્દુરસ્તી, સુખ અને ભલાઇના વિચારેનો છાપ તેણી પોતાનાં બાળક ઉપર મારી શકે, જેથી તેણીને પોતાને તેમજ તે બાળકને સુખ હાસેલ થાય.

જે કાયદો એક માતાએ પાળવો પડે છે તેમાંથી એક પિતા છટકી શકતો નથી. ઉલટું તેની જોખમદારી બેવડી થઇ પડે છે, કારણ કે ગર્ભકાળ દરમ્યાન તે પોતાની સ્રી તરફ જે રીતે વર્તે છે તે ઉપર તેણીનાં મનની હાલતનો મુખ્ય આધાર રહે છે. આ વખતે તેની ખાસ તેની ફરજ છે કે તેણીની સઘળી જરૂરયાતો અને સુખનાં સાધનો તેણીને આપવાને તેણે પોતાથી બનતું કરવું, અને તેણી તરફ બહુજ નરમાસ અને માયાથી વર્તી તેણીની બરદાસ્ત લેવી; તેણે પોતાનાં મન અને હૃદયના ઉદયમાં બેઠ ગુણોની ખીલવણી કરવી જોઇએ, કારણ કે આ કટે-

ફટ વખતે જે છાપ તે પોતાની સ્ત્રી ઉપર બેસાડે છે તે તેણીની મારફતે તેઓના બાળક ઉ.ર કાયમનો પડે છે. આ વખતે તેની સ્ત્રી તરફ દેખાડેલી બેદરકારી અને બેપરવાહી તેણીને જેટલી દિલગીર અને નાઉમેદ બનાવે છે તેટલું બીજી કોઇ ચીજ કરી શકતી નથી.

જો એક માતા પોતાના બળવાન વિચારોનો છાપ તેણીનાં હવે પછી જન્મનાર બાળક ઉપર નાખવાની દ્રઢતા ધરાવતી ન હોય તો તે બાળક સાધારણ હાલતોમાં જન્મે છે, સાધારણ લોકો સાથે ઘસડાયા કરે છે, આખી દુનિયામાંથી આપણી જાત જાતની સુચનાઓને આધિન રહે છે અને તેઓની અસરોની સામે થવાને સામર્થવાન થતું નથી.

સારી ઓલાદ કરવી માતાનાજ હાથમા છે.

જીંદગીમાં ઉતરતો દરજ્જો ધરાવનારાં લોકોમાં, જેમ જાનવરોમાં બને છે તેમ, કાંઇ પણ વિચાર વગર બાળકો જણવામાં આવે છે. તે બાળકોને જરા મોટાં થતાંજ કામ ધંધે લગાડી દેવામાં આવે છે. તેઓનાં મા બાપ તરફથી તેઓને કાંઇ પણ રીતે કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. પણ તેમાં તેઓનો કસુર કાઢી શકાય નહિ, કારણ કે જે ચીજ તેઓ પોતે શીખ્યાં ન હોય તે તેઓનાં બાળકોને શીખવી શકે એવી આશા તો રખાયજ નહિ. તેથી તે બીચારાં બાળકોને કાંઇપણ ખીલવણી થવા વગરનાં સાંકડાં મન સાથે આ દુનિયાની જંજાળોમાંથી પસાર થવું પડે છે અને જે હાલતમાં તેઓની અગાઉની પેઢીએ શરૂઆત કીધી હતી તેજ સ્થિતિમાં તેઓનો અંત આવે છે. હંમેલકાળના કુદરતી કાયદાની સમજણ જ્યારે તે માતાઓને મળશે ત્યારેજ આ વંશપરંપરા ઉતરતી હાલતમાં ફેરફાર થશે.

આ વાત તો ના પાડી શકાતી નથી કે ન્હાની વયની સ્ત્રીઓથી જન્મેલાં બાળકો કરતાં મોટી ઉમરની સ્ત્રીઓના બાળકો ઘણું ખરૂં વધારે ચાલાક અને બુદ્ધિશાળી રહે છે અને તેનું કારણ તેઓના અનુભવથી મેળવેલાં જ્ઞાનને લીધે છે.

માત્ર તન નહિ પણ મન પણ ઉત્પન્ન કરવાને તેઓ શક્તિવાન છે અને તેઓનાં બાળકો જેવાં જોઇએ તેવાં તેઓ ઉત્પન્ન કરી શકે એમ જ્યારે આપણી માતાઓ શીખશે ત્યારે બાળકોની ઉત્પત્તિ વેળાએ જે અજ્ઞાનપણું હાલ દેખાડવામાં આવે છે તે વધુ વાર રહેશે નહિ.

બે દાખલાઓ.

થોડાં વર્ષની વાત ઉપર એક પંદર વર્ષના છોકરાએ એક નાની છોકરીનું ખુન કરવાથી બોસ્ટન શહેરમાં હોહોકાર થઇ રહ્યો હતો. એ ગુનાહની તપાસ વેળા તે જવાનઆની માએ જબાની આપી કે તે છોકરાની વખતે તેણીના હંમેલ દરમયાન તેણીનો ધણી જે એક ખાટકી હતો તે જ્યારે જાનવરોને કતલ કરતો હતો તે કાર્ય જોવામાં તેણી મજાહ લેતી હતી. તેના પરિણામે તે છોકરાએ નાનપણુથીજ ક્રુરતા અને નિર્દય-પણાંની લાગણીઓ દેખાડવા માંડી હતી. જે ગુનાહ માટે તેની આ તકસીરવાર ઠડે છે તેને માટે આ શખસ આજે દુરદરાઝ પૂર્વમાં આવેલાં એક બંદીખાનામાં જન્મ ટેપની શિક્ષા ભોગવે છે. હજારો માહેલો આ એક દાખલો છે જેમાં લોકો શિક્ષા પામે છે. કેદખાનું સહેવે છે, ફાસીએ વટીક ચઢે છે, પણ જેઓના ગુનાહ માટે ખરાં જોખમદાર તો તેઓનાં મા બાપ હોય છે. એક શખસનાં પાપ તેની ત્રીજી અને ચોથી ઓલાદ સુધી નડે છે એ કહેતી બોલેબોલ ખરી પડતી જાય છે.

ન્યુયોર્કમાં રહેતી એક સ્ત્રી જેણી એક નાટકકાર થવાને અતી હોંશ ધરાવતી હતી તેણીએ હંમેલ દરમયાન સંગીત નાટકો અને બીજા ખેલોમાં નિરંતર હાજરી આપ્યા કીધી. તેનું પરિણામ એ આવ્યુ કે જે સ્ત્રી નાટકકારોની બરોબરી કરવા તેણી ઇચ્છતી હતી તેઓના જેવો સોંગ ભજવવાનું તેણીના નાના છોકરાએ શરૂ કર્યું. ત્રણ વર્ષની વયે આ છોકરો પોતાની માનો ઘાઘરો પહેરી વાજીંત્રોના અવાજની સાથે સાથે ગાવા અને નાચવા લાગ્યો, અને તેની બધી ઢમછમ એવાં તો ખુબી અને કુનેહ ભરેલી હતી કે નાટક તકતા ઉપર તે ઉછરેલો હોવો જોઇયે એમ બધાં લોકો ધારવા લાગ્યા. પણ તેની માતાએ તેઓની ખાતરી કરી આપી કે તે બાળકના જન્મ અગાઉ નાટકશાળામાં તેણીની ચાલુ હાજરી અને નાટકના તકતા ઉપર ઉતરવાની તેણીની અથાગ ખાહેશનું તે પરિણામ હતું. સ્ત્રીની બાદલ પુરૂષનો પાત્ર પણુ આ છોકરો ભજી બતાવતો હતે તો આ દાખલો ખાતરીપૂર્વક કહેવાતે નહિ. એક છોકરા તરીકે તે બાળકને કોઇ બોલાવે તે પણ તે બાળકને ગમતુ હતુ નહિ. એક છોકરી તરીકે પૈદા જન્મયો હતે એવું ઘણી છોકરીઓએ ઇચ્છયું છે, પણ આજ એક બીજો દાખલો નોંધાયલો છે જેમાં એક છોકરાએ છોકરી થવા માગ્યું હતું.

બીજો એક દાખલો નોંધાયલો છે જેમાં એક છુટીને નાસી જતા ઘોડાથી ગભરાઇ ગયલી એક હમેલદાર સ્ત્રી, જેણીને કમરમાં સખત દુઃખાવો થવો હતો, તેણીએ પોતાના બન્ને હાથે તે દુઃખનો ભાગ મજબુત દાબ્યો. જ્યારે તેણીને ત્યાં એક નાનો બચો અવતર્યો ત્યારે તેની કમરે ઘોડાના જેવા ખડબચડા બાલ ઉગેલા દીસ્યા હતા, અને જ્યારે તે છોકરો કાંઇ કારણસર ચીરડાઇ જતો યા ગુસ્સે બનતો ત્યારે ઘોડાના ખંખારવાના જેવો અવાજ કાઢતો.

પુખ્ત બીજ એજ સારી ઓલાદ.

ઘણીવાર આપણે છોકરાઓને સ્ત્રી સરખા કોમળ અને છોકરીઓને પુરૂષના જેવા ખડતળ દીઠા છે. હમેલ દરમ્યાન જન્મ પામનાર બાળકથી ઉલટી જાતીના બાળકની મજબુત ખાહેશ ધરાવવાથી આ કુદરતી હાલત નીપજે છે. ગર્ભ ધારણ થવા પછી જાતી બદલવાનું કાર્ય બહુ મોડું થઇ પડે છે. ભલતી બાબદો ઉપર ધ્યાન ન આપતાં પ્રજાનાં ભલાં માટે જે ચીજ ઘણી અગત્યની હોય તે વિષે જો માબાપો માહીતી ધરાવે તો ગર્ભ ધારણ કરતી વેળાએ છોકરો યા છોકરી મુકરર થઇ શકે.

ઢોરઢાંક ઉછેરવાનાં કામમાં બહુ મહેનત અને સંભાળ લેવાય છે, કારણ કે તે ધંધો કરનારા જાણે છે કે તેમ કીધાથી જાનવરોની ઓલાદોમાં સુધારો કરી તેની કિંમત વધારી શકાય છે. પણ મનુષ્યની ઓલાદમાં સુધારો કરવાનું કદી તેઓને સુઝયું છે? ઇશ્વરની ગોઠવણ ઉપર ત્રાપ મારવાને શું તેઓ બીહે છે? તેઓનાં ઘરમાં જતાં ઉતરતી પંકતીનાં બાળકો નજરે પડશે. કારણ કે કુદરતી દર્શનથી મળતા ધડાની તેઓ દરકાર કરતા નથી. જો જાનવરો અને વનસ્પતિ વર્ગમાં ખીલવણી કરી સુધારો કરી શકાય તો પછી મનુષ્ય પ્રજામાં પણ તેમ થઇ શકે.

એક માતાને માટે આ સઘળી બાબતો ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે તેણીના બારીક સમયે જે વિચારો તેણી પોષે છે તે મહત્વનું પરિણામ નીપજાવે છે.

ફેશનમાં ન વખત કાઢો.

એક જુવાન પરણેલી સ્ત્રી પોતાના પહેલાં બાળકના જન્મની આગાઉ ઉનાળાના દિવસોમાં પોતાનાં સગાં વહાલાંઓને ત્યાં ગામડાંમાં [illegible] હતી. થોડાંકમાં તેણી માતાપદે પહોંચશે એ વિચારથી તેણી [illegible]

વાળી અને અસુખી બની ગઇ હતી. તેણીને હિસ્ટીર્યા થવા લાગ્યો અને તેણી એટલી તો અપ્રિય થઇ ગઇ કે બધાં તેણીથી દુર નાસવા લાગ્યાં. થોડુંકમાં તેણીને ત્યાં એક છોકરી અવતરી, તે પણ તેણીની માતા જેવી ચીડચલ નીકળી. રાત દિવસ તે રડ રડ કરે અને તેણીની માને જરા કરારે બેસવા ન દે. બે ઉનાળા વીતા બાદ પાછી આ બાઇ પેલાં સગાંઓને ઘરે ગઇ. તેણી આ વાર પણ હમેલદાર હતી. પણ તેણીનો સ્વભાવ તદન ફેરવાઈ ગયો હતો, તેણીની વૃત્તિને લીધે તેણીનાં પહેલાં બાળકને કમનસીબ હાલતે આવેલું જોઇ બીજાં બાળકમાં તેનાથી ઉલટીજ ખાસિયત ખીલવવાને તેણીએ ઠેડાવ કીધો. ગર્ભ ધારણ થતાંની સાથેજ સુલેહશાંતી સિવાય બીજું કાંઇ તેણી ઉભું થવા દેતીજ નહિ. સત્ય, નેકી અને સૈાંદર્યની તેણીએ ખીલવણી કરવા માંડી. પાજી સ્વભાવનો એક વિચાર પણ તેણી આવવા દેતી નહિ. પણ પોતાનાં બાળકને તેણી જે રીતનું બનાવવા માંગતી હતી તેનું એક સુંદર ચિત્ર હંમેશ પોતાનાં ખ્યાલમાં તેણી રાખતી; તેથી બીજી વેળાનું બાળક નેકી અને સૈાંદર્યનો એક નમુનો બનીને આવ્યું.

સારૂ બાળક કેમ પેદા કરી શકાશે ?

કોઇ કદાચ એમ કહેશે કે એ તો બધું ઠીક છે, પણ ગર્ભ ધારણ કરતાં અને જન્મ આપતી વેળાએ સાધારણ વૃત્તિ દેખાડતી કેટલીક માતાઓએ તેનાથી ઉળટીજ ખાસિયતનાં છોકરાંઓ જન્યાં છે તેનું શું ?

તેનો જવાબ આ છે કે બાળકો ઉપર માત્ર ઉંડી લાગણીઓથીજ છાપ પાડી શકાય છે, આપણા સાધારણ અને ઘડી ચપકો આવતા વિચારો ઝાઝું કરી શકતા નથી. ઉંડું ઘર ઘાલી બેઠેલાં અને એકાગ્ર ચિત્તે થયલા વિચારોજ પ્રદર્શીત થઇ શકે છે. "માનવી જેવું વિચારે છે તેવું બને છે."

એકજ દાખલો વાંચો.

નેપોલીઅનની માતાને માટે કહે છે કે તેણી એક ગામડિયણ સ્ત્રી હતી અને તેણીની જીંદગી ગરીબાઇ અને સખ્ત વહીતરાંમા પસાર થઇ હતી. એવું કહેવાય છે કે ઘણીક વેળા તેણીને એમ બોલતાં સાંભળવામાં આવી હતી કે જો તેણીને ત્યાં કાંઇ બાળક જન્મે તો તે મહાનજ નીવડે અને [illegible] અને ગરીબાઇ જેનાથી તેણીની જીંદગી કચડાઇ ગઇ

હતી તેનાથી તે બચી જાય. અંતઃપ્રેરણાથી તેણીને એમ લાગ્યું કે એક બાળકની આસપાસના સંજોગે અને હાલતે કેવી પ્રકારનાં બનાવવાં એ તે બાળકની માતાના હાથમાં છે. જો કે તે કાયદો તેણી જાણુતી હતી નહિ તોપણુ અજાણુપણે તેણી તેને અમલ કરતી હતી, અને તેનું પરિણામ ચોકસ નીવડયું. તેણીનાં બાળકે એટલી વિખ્યાતી કાં મેળવી તે તેણી જાણી શકી નહિ. તેથી તે કાયદો જો જાણુતી હતે તેા તેણીના જે દીકરાની જીંદગીનું સેવટ મહાન કારકીર્દિ પછી આવી દિલગીરી ભર્યું આવ્યું તે દીકરાની મેાટાઈ કેવી તદન જુદાજ પ્રકારની હતે ! તેણી જો તે કાયદો જાણુતી હતે તેા કુલ મનુષ્ય પ્રજા માટેના દયા, માયા અને પ્યારના પાઠો કેવા તેણી તેના ઉપર ઠસાવતે ! તેણી જો તે કાયદો જાણુતી હતે તેા તેણી નીર્બંધ લેાભને કેટલા પવીત્ર બનાવી શકતે !

પ્રસૂતી વખતે સાહુચેતી.

ઘણીક સ્ત્રીઓની પ્રસૂતી વખતે યાને છુટકારો થતા સમય અમુક વખતે તાણુ યાને Convulsions થાય છે. આ નીસાણી ખરાબ અને ધાસ્તી ભરેલી છે. આજકાળ એવી બાઇઓની બરદાસ કરનાર વર્ગ કાંઇ બહુજ કેળવાયલેા હોતોજ નથી. કે પેાતાનુ ભેજુ વાપડી ઉપાય કરે. આજકાળ પારસી કેામ મેાટે ભાગે સુવાવડખાનાનેા લાભ લે છે, તેથી તેઓ માટે કાંઇ કરીને શરૂ પરિણામ નિપજે છે. કાકે એવાં મકે કાંઇક જોઇતી સગવડ તુરત મળી શકે છે, તે સ્વચ્છતા તેમજ આરેાગ્યના નિયમ sanitation ઉપર કામ થાય છે, તેમજ એકબીજા ધરનીમારક વચ્ચે પડી કાંઇને કાંઇ ઉપાયેા કરવુ નથી તેમજ તે બાઇને પણુ કંટાલેા લાગતેા નથી એ છતા ત્યા તેા સુધારેા ચાલુજ છે ને છેલ્લી ઢબ ઉપર ત્યા બાળકોની બરદાસ લેવાનુ કામ ચાલુજ છે એવાં સુધરેલાં દેશોમાં જવાનુ બાનુઓને Midwives And nurses ને તાલીમ અપાએ છે અને ત્યાં સ્કુલોમાં પણુ એવી રીતની ખાસ તાલીમ અપાએ છે કે એવી કેળવણીથી દેશની પ્રજામાં બહુજ ફાયદો થયેા છે, આવા તાલીમ આપનાર ખાતાં અનેક સ્કુલોમાં ખેાલવા જોઇએ છે, અને સદાઇ સુઘડાઇ ને છેલ્લી રૂઢી મુજબ જવાન બાઇઓને એવુંજ માતાપણુ શીખે તેવું ઉમદા શિક્ષણુ આપવું જોઇએ છે.

આજકાળ તેા જવાણુ છોડીઓ દરેક રૂતુમાં કેમ આલવું ને શું ખાવું, શું પહેરવું, તેનુ મુદ્દલે ભાન હોતું નથી તેમજ હવા ને ક્સરતોના

શાયદાઓ–બીમારીની સારવાર વગેરેનું જ્ઞાન નથીજ. અત્રે જે નહી જેવાં ખાતાંઓ છે તેમાં કાંઇબી રીતે વધારો કરવો જોઇએ, ને સુવાવડ વખતે સારવાર થઇ શકે એવા પુષ્કળ ખાતાઓ Maternity Homes ગરીબો ને અજ્ઞાનવર્ગ માટે હાલ તો ઉભા કરવાની બહુજ જરૂર છે કે તેથી કાંઇક રીતે આજકાલ જે બાળમરણ પ્રમાણ ભયંકર રીતે વધેલું છે તેમાં થોડાક સુધારો થઇ શકે.

બાળકોની જતન લેવાના ખાતાંઓ જો કે હિંદમાં કાંઇક મઠકોએ હાલ ચાલુ છે, ને જોઇતો સુધારો થાય છે પણ તે બહુજ ધીમો છે.

ગર્ભપાત (Miscarriage) યાને અધુરે માસે બાળકનું પડી જવું.

સ્ત્રીઓમાં આવા દાખલા પુષ્કળ બનતા રહે છે. અનેક કારણોથી આવા બનાવો બને છે તેના ઘણાક કારણોમાં નિચળાં મુખ્ય છે.

અણુજાની દવા ખાવાથી, હદ બહારની કસરત કર્યાથી. ગર્ભસ્થાન (Displacement) ખસી જવાથી, નબળા બાંધાથી બચ્ચુ મરણ પામી આથી, ચાલુ ગરમ પાણીના દુશથી, અતિષે થંડો જુલાબ લેવાથી થાકવી નાખનારી મુસાફરીથી, કુદકા માર્યાથી, અંદરના ભાગમાં દર્દો કે કોઇ દર્દની ગાંઠ Tumor હેય ત્યારે ગર્ભાશય કાઇબી કારણે ખીલીન શકે ત્યારે, ગર્ભાશયના સોજાથી.

આ ઉપલા કારણો શરૂઆતથી દુર કર્યામાં આવે તો આ જીવલેણ પીડાકારી દુઃખ દુર થાય તેમ છે–આવા દુઃખમાં સ્ત્રીને પહેલા નબળાઇ લાગે છે. જાંગો, થાપા, કળવા માંડે છે, પેડુમાં દુઃખારો થાય છે થોડું ઘણુ લોહી પડે છે–એવી સ્ત્રીઓએ બીછાણામાં ધીરજથી સુઇજ રહેવુ, ઉઠબેસ કરવીજ નહી, ને હલકોજ ખોરાક લેવો ને તે લાઇનના ડોકટરની તુરત સલાહ લેવી સારી છે.

પુખ્ત ગર્ભાશય.

સારી ને સુંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો આધાર તે દેશની સ્ત્રી ઉપરજ છે. જેવી સીખેલી અને હુશીયાર સ્ત્રી હશે તેવાંજ તે બાળકોને જન્મ આપશે, ને તેજ બાળકો દેશને ફાયદો કરશે, એકમમ હિંદમાં બાળલગ્નથી અનેક

રીતે દુબળા યા નિર્બલ પ્રજા પેદા થઈ છે ને બીજી રીતે સ્ત્રીઓના કેટલાંક બીતરના દર્દોથી બાળક નાતવાન ને દુબળુંજ અવતરે છે, અનુભવ ઉપરથી એમ કહેવામાં આવેલું છે કે એક સ્ત્રીને લગભગ ચાલીશ વખત રજોદર્શન થયા પછીજ તેનું ગર્ભાશય સારા પુખ્ત બાળકો પેદા કરે તેવું બને છે, દર મહિને ઉંમરે આવેલી સ્ત્રી ઋતુવંતી થાય છે અને તે દીવસથી સોળ દીવસ સુધી સંસાર વ્યવહાર કરવાની મર્યાદા છે.

અતકાવ. Menses વખતે સાવચેતી.

અતકાવ વખતે દરેક સ્ત્રીઓએ પુરતી આસાએશ લેવી,—પણ શરીર ને મનને વધુ મેહેનત આપવીજ નહી, એકદમ ઠંડુ પીણું લેવું નહી તેમજ મસાલાનો ખોરાકનો ઉપયોગ કરવોગ્ર કરવો નહિ. આ રીતી પ્રમાણે ચાલવાથી અટકાવ નિયમિત રીતે આવશે ને તંદરોસ્તી પણ સારી રહેશે.

જેઓએ વૈદક વિદ્યાનો થોડોકબી અભિયાસ કરેલો હશે તેઓ સહેલથી વીચારી શકે કે, એક સ્ત્રીનું ગુહ્યસ્થાન તે સંતાન પેદા કરવાનુ ક્ષેત્રજ છે, અને પુરૂષરૂપ બીજ તે વીર્યજ છે. તો પછી વગર ઋતુએ બીજ વાવવામાં આવે તો જેવાં ફળો આવે યા આપે તેવાજ છોકરાઓ પેદા થાય એ માટે ઋતુવંતી સ્ત્રીઓ માટે એવું કેહેવામાં આવ્યુ છે કે તેઓએ એ દીવસોએ બહુ ઉન્હુ—કે કડવું—યા તીખુ ખાવું નહી, ખરાબ શબ્દો બોલવા નહી. આંજણ આંજવુ નહી. રડવુ યા તો મોટે સાદે બોલવું નહી, એ માટે કહે છે કે—રજસ્વળાના દીવસોએ બહુ સુએ તો ત્યાંર પછી પેદા થયલી ઓલાદ ઉંઘણસી આવે. આંખ આંજે તો બાળકોની આખ્યોથી દેખાય નહી—જો સ્ત્રી તે સમય ન્હાય તો બાળક દુબળુ અવતરે—તેલ શરીરે ચોળાવે તો બાળકને કોઢનો રોગ થાય છે—નખ ઉતરે તો ખરાબ નખવાળુંજ બાળક પેદા થાય—જો એવાં સમય હશે તો બાળકોના હોઠ—દાંત—ટાળવુ જીપ કાળા થાય છે.

બહુ બોલ્યાથી બાળકો બ્હેરા અવતરે છે. તોફાન કર્યાથી બાળકો મસ્તીખોર ને દીવાના જેવા થાય. માટે સારાં ફરજંદો પેદા કરનાર સ્ત્રીઓ ઋતુવાળા ત્રણથી ૭ દીવસો સુધી સારી રીતે નિયમપૂર્વક ચાલે તો ત્યાંર પછી ગર્ભ રહેવાથી પેદા થતુ બાળક નિરોગી ને આયુષ્યજ જન્મ પામશે કે તેથી માતાને કુદરતીજ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે.

હમેલ વેળાએ સ્ત્રીની જવાબદારી શું છે?

હમેલકાળ દરમયાન એક સ્ત્રી ઉપર જે ફર્જ આવી પડે છે તે વિષય ઉપર જો કે સાધારણ લોક મુદલ ધ્યાન આપતાં નથી તોપણ પહેલીજ નજરે તે અભ્યાસ કરવા લાયક દીસે છે. મનુષ્ય પ્રજા અને પ્રજાકીય ખાસિયતોને કાયમ બનાવવામાં આપણી જીંદગીના દરરોજ બનતા બનાવો ભાગ લે છે એમ જ્યારે આપણે સમજીએ છીએ ત્યારે તે અભ્યાસ બહુ સહેલો થઇ જાય છે. ખાનદાન વિષેના વિચારો આપણે પડતા મેળવા જોઇએ, અને આપણા જીવનના ભલા અને ઉચ્ચ વિચારોને આપણા કાર્યથી સાબેત કરી આપવા જોઇયે, કારણકે આપણે તે ધરાવીયે છીએ એમ ધારી લઇયે છીયે, પણ વખત આવવે તે દર્શાવી શકતા નથી. જો એક ઉચ્ચ પ્રજા વિષેના સુંદર ખ્યાલો આપણને પોતાને લાગુ પડી શકવા નહિ હોય તો આપણી ફર્જ છે કે ભવિષ્યની ઓલાદ ઉપર તેનો છાપ આપણે બેસાડવો, અને તે પણ એવી વેળાએ કે જ્યારે તેમ કરવાની આપણને તક મળે.

ઓ મારી બહેન, તારાથી બની શકે એટલા વિશ્વાસનું બખ્તર તું સજ અને તારા બાળકના પિતા થનારને તું ફરમાન કે સંબંધ કરતી વેળાએ તને ઘટતું માન આપે, જેથી તારાં જીગરની આશાઓ ફળીભુત થાય અને જે જીવ તારા વિચારો અને કાર્યોના પુરાવા સમાન ઉભાં રહેશે તેનામાં તારા રક્ષકનાં મનનું કુલીનપણું જણાય.

એક દુ:ખી માતા પણ મજબુત અને તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ આપી શકે, તેટલા માટે તેણીએ પોતાનું મન તે દિશામાંજ રોકવું જોઇયે. જીવનમાળવાની રીતમાં સુધારો કરવાથી અને દમ અને ખોરાકની ફેરબદલીમાં મક્કમ હાથે કામ લઇ આજુબાજુની હાલતોને પ્રસંગોપાત બનાવવાથી આવું સુંદર પરિણામ નીપજાવી શકાય છે.

"આપણી ઇચ્છાશક્તિને વળતો જવાબ આપવા કુદરત સદા તૈયાર છે, માત્ર આસપાસના સંજોગો ઉપર તે જવાબનો આધાર રહેલો છે.

" જાહેર દુનિયામાં વિચાર એક એવું તત્વ છે કે જેની સાથે આપણને કામ લેવું પડે છે, અને વિચારને કાંઇ હદ ન હોવાથી આપણને લાઝમ છે કે આપણાં હૃદયની ઇચ્છાને અનુસરતી તેની ધ્વનીઓને ગતી આપી તેના ઉપયોગ અને ગેરઉપયોગ વિષે માહિતી મેળવી હમેશ શ્રેષ્ઠ પરિણામો નીપજાવવા. વિચારથી ગતીમાં મેળાયલા આપણા ખ્યાલો ઉપર કાબુ રાખવા

આપણને તુરત જણાશે કે દરેક કાર્યોમાં કુદરત ઘણી સહેલ છે; આપણને જે કાંઇ કરવાનું છે તે તેની ઉપર ઘટતું ધ્યાન આપી તેની પુઠે લાગવાનુ છે.

"કુદરતમાં હેયાતિ ભેાગવતી દરેક ચીજ જાતીભેદ ધરાવે છે અને દરેક ચીજ, પછી તે એક અણુ હેાય, યા અનેક કેાષ ધરાવતી હેાય, તે હવા હેાય યા પાણી, ખનિજ પદાર્થ હેાય, છેાડવેા હેાય, તે દરેક ચીજ ભેદબુદ્ધિ યાને બેપણું ધરાવે છે.

" ગર્ભ ધારણ કરતી વેળાએ જે ઇચ્છા બહુ પ્રબળ હેાય તે પ્રમાણે નર યા નારી જાતી જાહેર થાય છે.

" આ જગતમાં નાનામાં નાની પણ એવી કેાઇ ચીજ નથી કે જેમાં જાતીભેદ બે માંહેલું એક લક્ષણ બાહાર પાડતું ન હેાય. તે ઉપરથી આમ ઠરે છે કે શુક્રજીવ જાતીભેદ ધરાવે છે તેમજ રજ બેપણુંવાળેા જાતીભેદ ધરાવે છે. કાબુમાં રાખનારી શક્તિ તેજ દેારવનારી શક્તિ છે અને માત્ર તેજ શક્તિ ફત્તેહ મેળવે છે તેથી આમ માનવું કુદરતી છે કે જાતી નક્કી કરવા માટે કાબુમાં લીધેલેા અને દેારવેલેા વિચાર આપણા સંબંધમાં આવતું સર્વથી મેાટું તત્વ થઇ પડે છે.

" ગર્ભ ધારણ કરવા અગાઉ છ અઠવાડીયાં સુધી સ્ત્રી પુરૂષે સઘળા ઉશકેરણી કરનારા ગરમ પડે એવાં ખાણાંપીણાંથી દુર રહેવું. તે અરસામાં અનાજ, ફળફળાદી, મેવેા તથા થેાડીજ તરકારી વાપરવી પહેલીના આ છ અઠવાડીઆં દરમ્યાન જાતી નક્કી કરવી અને ગર્ભ ધારણ થાય તે વેળાએ વિચારને દ્રઢ બનાવવેા.

" મનશક્તિ અને બીજી ખાસ શક્તિઓ બાળકમાં ઉતારવાને તે શક્તિઓ ઉપર ગર્ભ ધારણ થાય તે વેળાએ વિચારને એકાગ્ર કરવેા "

માઝદસ્નાન પ્રીસ્ટહુડ ડેા. હનીશની " Inner Studies " માંથી ઉપલા ફકરાઓ ટાંકયા છે અને આ બાબત ઉપર મારા વાંચનારાંઓનું ધ્યાન ખેંચવા માગું છું કે માનસિક અને મિનેાઇ તેમજ ગેતીને લગતી બાબતેાના બધા અભ્યાસેામાં ડૅા. હનીશના હાથ હેઠળ કરેલેા અભ્યાસ બહુ અમુલ્ય છે.

હમેલદાર સ્ત્રીઓનેા ખેારાક-

દરેક હમેલદાર સ્ત્રીઓને નવમાસ સુધી બહુજ સંભાળીનેજ ચાલવું જોઇએ. પેાતાની તંદુરસ્તી માટે મન ઉપર ફાળતુ વિચારેા લાવવાજ ન

જોઇએ. તેમજ કોઇ પણ રીતની ધારતી ન કરવી જોઇએ. ૧લી વાર જે ઓઓ હમેલદાર રહે છે તે તંદરોસ્તીના અનેક કાનુનો સંભાળીને ચાલશે તો કુદરતી રીતે તેઓ ધારતીમાંથી મોકુફજ રહેશે દરેક ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ ખોરાકની બાબદમાં પ્રથમ લક્ષ આપવુ જોઇએ. આ ચીજ ઉપરજ પોષણનો બંનેનો આધાર રહેલો છે. ખોરાક સાદોજ પુષ્ટીકારક ને સહેલાઇથી પચે તેવોજ લેવો. ગરમ ખોરાક બીલકુલ ન લેવો-દરેક વખતે ધીરજથી ને ચાવી ચાવીનેજ ખાવુ કે તેથી પાંચણ કરવા માટે અંદરના અવયવોને વધુ મેહેનત ન પડે. એકદમ ન ખાવુ. વાતો ખાતાં ખાતાં પાણી પીવુ ન જોઇએ. ઉંચા ને જરપતન થાય એવા ખોરાક ન ખાવા. હમેલદારે ધીને બનાવેલી ચીજો, વસાણાઓ ને ખાંડના સીરાની ચીજો ન ખાવી દરેક ચીજો ખાધા પછી થોડીક યા વધુ આસાએશ લેવી, એકદમ ભુખ્યું પણ ન રહેવું સહેજ શાજ દારૂ પીવામાં અડચણ નથી પણ ન પીધેલો સારો. ખોરાક ગમે ત્યારે ને ગમે તે ન ખાવો પણ નિયમીત ખાવુ પીવું જોઇએ. પુરતી ઉંઘની એવી સ્ત્રીઓને વિષેસ જરૂર છે, આવી સ્થિતિમાં કશીબી ભારી ચીજ ઉંચક મેલ ન કરવી તેમજ ઠાગ લાગે ત્યાં સુધી કશુબી કામ ન કરવું એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો સમય આળસાઇમાં ન કાઢવો પણ ઘરનુ કામકાજ કરતાંજ રહેવું. જેઓ નોકરોથી કામકાજ લેતા હોય તો સાંજે ફરવા જવુ ને પગેજ ચાલીને આંગને પુરતી કસરત આપવી કે તેથી બચ્ચુ અંદર બરાબર પોષાય ને પોતાના શરીરના દુ:ખો ઓછા થાય.

હમેલ વખતે ખોરાક, મન-શક્તિ અને નિયમો.

માતાઓ માટેના ખોરાકના સવાલ ઉપર "Inner Studies" ઉપરથી આ તાતપર્ય નીકળે છે. "**બાળકને માટે સારો અને પુરતો પુષ્ટિકારક ખોરાક મેળવવા ઘઉંની બનાવેલી** સર્વથી સરસ વાણીઓ ખાઓ, એક કપ ભરી આખા ઘઉં રાતના પાણીમાં ભીજવી રાખી ધીમા અંગાર ઉપર ચારથી સાત કલાક સુધી બાફીને લેઓ; વળી દરરોજ થોડાક તડકામા તૈયાર થયેલા ઘઉંનો રોટો પણ લેઓ, અને તેની સાથે બહુ થોડી તરકારી અને બીજાં પુષ્કળ તાજાં ફળો લેઓ. બારલીની કાંજી અને બીજાં એવાં અનાજનાં પીણાં લેઓ. ખમીરથી બનાવેલી રોટી, ટીનના ડબ્બાઓમાં રાખેલો ખોરાક અને કેકથી દૂર રહેજો. દરાખનું શરબત અને આળુ અવરનવર લેતાં રહેજો.

"આ ખાસ બાબતો ઉપર મહેનત લઇ બાળકની મનશક્તિ ખીલ-

વવાનું માતાના હાથમાં રહેલું છે. તે માટે ગર્ભકાળના પહેલા ત્રણ મહિના બહુ સાદી જીંદગી ગુજારવી જોઇયે અને તે અરસા દરમ્યાન જાતજાતની ઘઉંની વાણીઓ બદામ અને બીજો મેવો અને પુષ્કળ ફળફળાદીનો ઉપયોગ થવો જોઇયે.

"તે પછીના ત્રણ મહિના એટલે ચોથા, પાંચમા અને છઠ્ઠા મહિનામાં "રાઇ" નામનાં જવની થોડીક વાણીઓનો તેણીના ખોરાકમાં ઉમેરો કરવો જોઇયે અને મીઠાં ફળોનો છુટે હાથે ઉપયોગ કરવો જોઇયે.

"છેવટના ત્રણ મહિના દરમયાન વધારે તેલ ધરાવતો ખોરાક લેવો જોઇયે, અને ઘઉં ઉપરાંત બારલી, ઓટ અને બીજો અનાજ લેવો જોઇયે. બહાર નીકળી જતી તરકારીઓ જેવી કે કાચી કોબી, સેલરી, બીટ, પુરતા જથામાં ચોળાઇની ભાજી અને થોડાં ગાજર, છુટથી લેવા જોઇયે."

છુટકારા વખતે રાખવી જોઇતી સંભાળ.

ડૉ. હનીશ પોતાનાં ભાષણોમાં વધુ સલાહ આપે છે કે છુટકારાની અઠવાડીયાંઓ અગાઉ સ્ટાર્ચનો (ચોખા–પટેટા, ઈ.) ખોરાક બહુ સંભાળથી લેવો જેથી વજન મધ્યમસરનું યા જરા ઓછું રહે; ફુરથી ફરહર કરવી, પણ ઘોડેસ્વારી, નાચ વગેરે થાકવી નાખનારી કસરતો લેવી નહિ; કોઠો સાફ રાખવો અને કબજીઆત જેવું હોય તો કોઠો નરમ રાખનારી તરકારી, ફળો વગેરે લેવાં. બાળક મજબુત અને સંગીન હશે તો પણ ઘણું ભારી રહેશે નહિ. તેથી છુટકારો બહુ સહેલ અને દુઃખ રહીત થશે અને માતાને જલદી સાજા થવામાં કાંઇ જોખમ નડશે નહિ.

નાલ વિષે સાહુચેતી.

નાલ છુટો પાડતી વેળાએ યાદ રાખવું જોઇયે કે તે બહું ટુંકો નહિ કપાય તેમજ બહુ લાંબો પણ રહી નહી જાય, કારણ કે તેમ થવે ખોરાક પાચન કરનારાં અંગો બગડી જાય છે. છોકરો હોય તો ફુલની ઉપરની ચામડી ઢીલ કીધા વગર જેટલી ખેંચાય એટલી પછવાડે ખેંચવી અને એ રીતે કેટલોક વખત સુધી હરરોજ તેને નહવાડતી વખતે કર્યા જવું. છોકરી હોય તો સહરાથી ચાપો વાટે ઠેડ સુધી કર્યા કરવું. જો કોઇ છોકરાના બાળમાં ફુલની ચામડી તુરત ખેંચાઇ શકતી ન હોય તો કાંઇપણ ઢીલ વગર સુનત કરાવવી. જાતીયક અંગોમાં કાંઇપણ

ખામી જણાતાં તુરત કેાઇ શસ્ત્રવૈદ આગળ બાળકને લઇ જવાની તેવણુ સલાહ આપે છે જેથી માબાપેાની ચિંતા મટે અને બાળકનું દુઃખ જાય.

માતપીતાની જવાબદારી.

જ્યારે આપણી આસપાસની ચીજેાનેા વિચાર કરી સરખામણી કરીયે છીયે ત્યારે તે ઉપર વિચાર કરવાની આપણને ફરજ પડે છે અને આપણુ અજાયબ થઇયે છીયે કે આપણી સારી યા માઠી સ્થિતિ લાવનારી બાબતેા ઉપર આપણે એટલું થેાડું ધ્યાન કાં આપ્યું હશે. ?

જાનવરી શરીર રચનાનાં અંગેાની કાર્યશક્તિથી એક જાનવરને સંપૂર્ણ હાલતે લાવી શકાય છે એમ માનવી જાણતેા હેાવા છતાં તેજ કાયદેા તેના બાહ્યબંધની ગુંચવણભરી કાર્યશક્તિ અને બીજી ઉચ્ચ શક્તિઓને લાગુ પડતેા જ્યારે તે જેાતેા નથી ત્યારે શું તે એક વિચિત્ર માનસિક ચમત્કાર નથી ? માનવીએ પેાતાને સંપૂર્ણ બનાવવેા છે એ તેની હૈયાતિનું એક મહાન સત્ય છે. માતપત્નુંની સમજદારી જે કુદરતના કાયદા સાથે હમકાર બની જીવ ધરાવતા દરેક આકારને સંપૂર્ણતા તરફ લઇ જાય છે તે માનવી અને તેની જુદી જુદી શક્તિઓ અને શક્યતાઓને સંપૂર્ણ બનાવવાનું ઉત્પન્ન કરનારૂં સાધન છે. એક વાશીંગટન, એક લીંકન અને હજારેા મહાન વિરલાઓ જેઓની જીંદગીનાં વૃતાંતેા નેાંધાયલાં નથી તેઓએ જે યેાગ્યતા અને શક્તિઓ દેખાડી હતી તે યેાગ્યતા અને શક્તિઓની આ કેવી ભ્રષ્ટતા ? કે પેાતાની ઓલાદની ઉત્પતિને માટે લેાકેા જાનવરેા પેદાશના તબક્કા ઉપર ઉતરી પડે છે. માત્ર સ્થૂળ શરીર અવયવ રચના, પછી તે ગમે એટલી સુંદર અને સંપુર્ણ હેાય તેાપણુ તેનાથી મનુષ્ય કદી મેાટેા યા મહાન થતેા નથી. મન અને રવાનની શક્તિઓ અને તેના ડહાપણભર્યાં અને પરેાપકારી ઉપયેાગના પ્રમાણમાં એક પુરૂષ યા સ્ત્રી મેાટાં મહાન અને સુંદર બને છે.

તમારી ખાસીયત તમારા બાળકમાં ઉતરે છે.

માનવીની ત્રેવડી ખાસિયતને પુષ્ટિ આપી તેની દેારવણી કરવા માટેની યેાગ્યતા અને શક્તિ કુદરતે સ્ત્રીને પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર તરીકે બક્ષી છે. બાળકની જન્મ અગાઉની કેળવણીમાં શારીરિક સંપૂર્ણતા અને માનસિક અને નૈતિક વૃત્તિ સમાઇ જાય છે. વિદ્યા અને હુન્નરની બધી દિશાઓમાં એક સમજદાર માતા તરફની જન્મ અગાઉની દેારવણી અને

કેળવણીના પરિણામો સાથે કોઇની પણ બરોબરી યા સરખામણી થઇ શકે નહિ. ડાહી પવિત્ર માતા એક શ્રેષ્ઠ કારીગર છે. માતાપિતા બનવાની સમજદારી જેનાથી મનુષ્ય પ્રજાનાં શ્રેષ્ઠ ખીલવણી થવા પામે છે તેને માટે ઉપયોગી થવામાં અને તેનું કારણ બનવામાં જ્યાં સુધી આપણી રહેણી રીતીઓ અને આપણા સંસારીક, કેળવણીને લગતાં અને આર્થીક મંડળો સાધનરૂપ બનશે નહિ ત્યાં સુધી ખરો સુધારો આપણુ હાંસલ કરી શકીશું નહિ—ત્યાં સુધી ખરો સુધારો અને છુટાપણું આપણે ધરાવતા થઇશું નહિ. દરેક મા બાપની તેમજ દરેક સંસારી મંડળોની નેમ એક પ્રજાના ગુણને અને નહિ કે તેના જથ્થાને જોવામાં છે.

પોતે જે શક્તિઓ ધરાવે છે તે જ્યારે એક ઓરત સમજતી થાય છે અને જ્યારે પોતાનાં બાળકમાં સ્વકાબુ ઉતારવાને માટે તેણી પોતાને કાબુમાં રાખે છે, ત્યારે ખાવા પીવાની ઇચ્છાઓ જુસ્સાઓ અને હવસો તે બાળક ઉપર કદી ફતેહ મેળવશે નહિ; ધણીયાણી તરીકે બેલગામ આપમતલબી જુસ્સાઓ તેણી ઉપર ફાવી જતાં નથી, પણ જ્યારે જીવના ઉંડાણમાંથી વહેતા ખાલેસ પ્યારથી ઉત્પત્તિ કરવાના કાર્યમાં તેણી જોડાય છે, ત્યારે તેણીના અખુટ પ્યાર અને આશા ઉમેદથી એવાં બાળકો તેણી હસ્તીમાં લાવે છે કે જેઓ બેહસ્તનાં રાજ્ય માટે તૈયાર હોય છે.

માબાપની મોટીમાં મોટી જોખમદારી શી છે ?

માતપિતાપણું જે જીંદગીની સર્વથી મોટામાં મોટી જોખમદારી છે તે ઉઠાવો લેવા માટેનું કાંઇપણ શિક્ષણ પુરું નહિ પાડવામાં આપણી કેળવણીની રીતીઓ દુઃખદાયક રીતે અપૂર્ણ છે.

લડાઇઓ માટે યાહોમ કતલ ચલાવવાના ભોગો મેળવવા કાજે બાળકો જણવાની ફર્જથી સદીઓ સુધી ઓરત દબાયલી હતી. એવું ભવિષ્ય ભાખવામાં આવ્યું છે કે કોઇક કાળે રશિયા દુનિયા ઉપર હકુમત ચલાવશે. લશકર અને સત્તા જે બળ અને ઝનુન દર્શાવે છે તેના ભરૂસા ઉપર આ આગાહી કરવામા આવી છે, જો આપણા દેશની માતાઓ પોતામાં રહેલાં બળની સમજ મેળવી તેની કદર બુજે અને સંપુર્ણ પ્યાર જે માતૃત્વનો ખાસ હક છે, તેનાથીજ ઉત્પત્તિ કરવાનાં કાર્યમાં જોડાય તો ભ્રાતૃભાવ અને બંધુભાવ સઘળાં લશ્કરો અને

લડાયક બારકસો થઇ શકે તે કરતાં પણ વધુ બળવાન અને રક્ષણકર્તા આપણા દેશના ભલાં માટે થઇ શકે.

ખરૂં માતૃપદ તમો ક્યારે મેળવશો ?

જગતમાં ફત્તેહ મેળવવાનું સર્વથી શ્રેષ્ટ સાધન પ્યાર છે. મનુષ્યમાં એ પ્યાર ઉત્પન્ન કરવાનું સર્વથી શ્રેષ્ઠ સાધન માતૃપદ છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે જ્યારે માતાનો પ્યાર દુનિયાં ઉપર અમલ ચલાવશે. તે વેળાએ લડાઇના બારકસો અને ગોળીઓની હસ્તી પણ રહેશે નહિં.

ઓ મારી બહેન, તું બીદાર થા. તારાં પ્રતાપી કાર્યની પીછાન તું કર, એવા દીકરા-દીકરી તું જણ કે જેઓ સુલેહ, શાંતિ, મોહોબત્ત, અને ભ્રાતૃભાવથી ભરપુર પ્યારનું એક મંડળ ઉભું કરે, જેથી હાલ ઉતારણાં તરીકે કરેલી બંદગી ખરી પડે કે—"ઓ ખુદા ! તારૂં રાજ્ય હયાં આવે, જેમ બહેશ્તમાં થાય છે તેમ પૃથ્વિ ઉપર પણ તારી મરજી માફક સઘળું થાય !"

ઉત્તમ બાળક કેમ પેદા થાય છે ?

એક સારી સ્ત્રી પોતાના પતિનુ મન હરેક રીતે જીતી શકે છે તેમ સુંદર સંગાર કરી-સારી વાતોથી ને પોતાના ચાલુ નિર્દોષ પ્યારથી. માટે દરેક પરણેલી સ્ત્રીઓએ ને મરદોએ એક વાત લક્ષમાંજ રાખવી કે-જો એક અમુક સ્ત્રીને ઋતુ સ્થાન પર્વતિથિ-પૂર્ણિમાં-અમાસ ને આઠમે આવતી હોય તો ખાસ કરીને તે તિથિએ ચતુર્થવ્રત પાળવું જોઇએ, અમાસ અને પૂનમને દિવસે પૃથ્વી ઉપર સૂર્ય અને ચંદ્રમાનું આકર્ષણ હંમેશ કરતાં વિશેષ હોય છે. સ્કુલમાં અભિયાસ કરનાર દરેકો જાણતાજ હશે કે અમાસના દિવસે ચંદ્ર-સુરજ એ બેઉ સીધી લીટીમાં પૃથ્વીની એક બાજુએ, ને પુનમે પૃથ્વી એક બાજુ ચંદ્ર તથા બીજી બાજુએ સૂર્ય સીધી લીટીમાં હોય છે. માટે એતો ખુલ્લોજ નિયમ છે કે કોઇ પણ પદાર્થ ઉપર એકથી વધારે વસ્તુનું આકર્ષણ જો સીધી લીટીમાં થતુ હોય, તો તે વિશેષ અસર કરે છે, તેજ મુજબ અમાસ અને પૂનમે સૂર્ય-ચંદ્રના એકઠા થએલા આકર્ષણથી પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણ, પાણી તથા સ્થાવર જંગમ પ્રાણીઓ ઉપર વિશેષ અસર થાય છે.

એક નિયમ પ્રમાણે તમો જોશો તો માલુમ પડશે કે અમાસ અને પૂનમે દરિયામાં વિશેષ ભરતી થાય છે તે સમય બીમારો માટે બીકટજ ગણાય છે, કાકે બીમારીનું જોર તે દિવસે વધુજ રહે છે.

આ સમય દમના દર્દિઓને બહુજ ખમવું પડે છે એ ખુલ્લી રીતે જણાયલું છે, એ ઉપરાંત બીજા અન્ય ગ્રહો પણ જ્યારે પૃથ્વીની કોઇપણ બાજુએ સીધીલીટીમાં એકથી વધારે આવે છે ત્યારે તેમનું એકઠું મળેલું આકર્ષણ પણ પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણ, પાણી તથા સ્થાવર જંગમ પ્રાણીયો ઉપર અસર કરે છે, પણ તે સૂર્ય—ચંદ્ર જેટલી કરી શકતા નથી. કારણ કે સૂર્ય પૃથ્વી કરતા વિશેષ મોટો છે, અને ચંદ્ર વિશેષ નઝદીક છે ને બીજા ગ્રહો બહુજ દુર છે તેમજ ને ન્હાના છે,

આ ઉપરથી એક ખુલ્લું અનુમાન ખેંચાય છે તે એજ કે અમાસ પુનમે સુર્યચંદ્રનું એકઠું મળેલુ આકર્ષણ પૃથ્વી ઉપરના તમામ પ્રાણીઓના શરીર ઉપર અને બીજી પણ ચીજો જેવી કે નદીઓ, તળાવો, ફળો, ઝાડો વગેરે ઉપર ખરાબ અસર કરે છે માટે એ દિવસો બીસંગ કરવોજ નહી, કારણકે તેમ થવાથી બળ ઘટે છે અને તેની અસર તે પેદા પડતા બાળક ઉપર થાય છે ને તેનું શરીર ખોડખાપવાળું ને નબળુજ પેદા થાય છે. વૈદકવિધાના આધારે જોશો તો આપણા લોહીમાં પાણીનો ભાગ બહુજ છે, તેથી કરી તે સમય એ પાણી ઉપર કુદરતી આકર્ષણ થાય છે અને ખાસકરી પુરૂષ કરતા સ્ત્રીઓ ઉપર તે દિવસોએ ચંદ્રનું આકર્ષણ વધુજ હોય છે માટે ચૌદશ, અમાસ, આઠમ અને પુનમે પુરૂષ સ્ત્રીના વીર્ય આદિ ધાતુઓનો યોગ વિષમ થઇજાય છે માટેજ એ સમય ઋતુદાન માટે અનુકુલ નથી અને બીજો સમય તે સંધ્યાકાળ, સંક્રાતિકાળ, બપોરનો વખત, અરધીરાત્રનો વખત સંસારવ્યવહાર માટે સારો નથી. આજકાલ એવી ગણત્રી ક્યાં થાય છે? ચુપચુપ સઘળું ચાલ્યું જાય છે. પણ તેના ફળો અનેક કામમાં પેદા પડતા કુબળા બાળકોજ છે, અને બીજીરીતે જે નિર્બળ બાળકો પેદા થાય છે તેના નીચલાં અનેક કારણો છે. જે સ્ત્રી સાથે સંગત કરો તેને બિમારના દર્દી હોય, તે સ્ત્રી ખરાબ ખરાવાળા હોય, કમને ને બીકટે ગર્ભાધાન થઇ હોય, જેના હૃદયમાં પ્રેમ [illegible]હોય, ઉંમરમાં મોટી હોય—ઠીનાખોર—મૈાન રહેનારી—અભ્યાસી—દુઃખી—[illegible]—બાળકોની આસક્ત રાખનારી હોય તેઓના બાળકો રોગી ને કુપ-[illegible] અવતરે છે ને એક કે બે વર્ષમાં સ્વર્ગવાસે સહેાંચીજ જાય છે કે [illegible] બાળમરણોમાં ન ધારેલો વધારો [illegible] કારણોથીજ થતો રહેલો છે.

માતા તેવું બાળક.

એક અનુભવી કેળવાયલી ને થંડા સ્વભાવની અને માતાની જોખમદારી વિષે થોડુંજ જણાવવું પડશે; પણ જે કમઅકલી ઉછાંછળી ને બીનઅનુભવી સ્ત્રી કદાચ માતા થઇ, તોપણ તેને પોતાના નહિ ખીલેલા ગુણો ને બીનકેળવણીથી બહુજ ખમવું પડશે. બાળકને બચપણથીજ સારી રીતે ઉછેરવુ, તેને સંભાળવુ, તેની અનેક જતનો, દુઃખો વગેરેની જો તેને થોડીબી માહિતી ન હોય તો બંને માટે નુકશાનકર્તા છે. સુધરેલી અનુભવવાળી હુશીયાર સ્ત્રી એક માતા તરીકેના અનેક ગુણો બહુજ સહેલથી ધારણ કરી શકશે ને પોતાના બાળકને માટે પણ અતિષે કાળજી ધરાવી શકશે. કાંકે છોકરાં કેળવવામાં માતાનો હાથ શરૂઆતમાં બહુજ હોય છે. દરેક માતાઓએ પોતાના બાળક માટે જેટલું થાય તેટલું કરવુ જોઇએ. બાળકની તંદરોસ્તી ને ભવિષ્યના સુખો માટે પોતે થોડીઘણીબી કષ્ટિ વેઠીને પોતાના સર્વોત્તમ સાધણોથી બાળકની બરદાસ કરવી યોગ્યજ છે. બાળકની જતનમાં ખોરાક, પીણું, તેની સ્વચ્છતા, તેની કસરત, હવા પાણી, દુઃખ, દવા ઉપર સારોરીતે લક્ષ આપવું. પોતે અઇઆસી બની સઘળો બોજો પોતાના નોકરવર્ગ ઉપરજ ન છોડવો; પણ દરેક ચીજો ઉપર જાતીજ દેખરેખ રાખવીજ જોઇએ.

બાળકને હીંમતવાન બનાવવું, નિયમિત ચાલચાલની ટેવો પાડવી, ખરાબ ચીજો ને ટેવોથી દુર રાખવા, ખરાબ શબ્દો ને કામોથી બીનમાહીતગાર રાખવા, પ્યારભરી લાગણીઓ ને ટેવો શીખાડવી, બોલવા ચાલવામાં અદબઅંદાજો રહે તેવીજ ટેવો પાડવી, બાળકના દેખતાં તમોએ ખોટા કામો ન કરવા. મોટે ન બોલવું યા હાથે ન મારવું, વારેઘડીએ ખાવાનું ન આપવું, તેમજ એકદમ લાડપણું ન દેખાડવું યા એકદમ કરડાપણુ પણ ન કરવું, બાળકને ચીરડવુ નહી તેમજ તેની ઓહસ પણ પુરી પાડવી નહી. પણ તે ઉપરથી તેનુ લક્ષ દુર કરવું, ઘરેણાં બનતા સુધી ન પહેરાવવા, તેમજ ખાવાનુ નામ, ઘરનુ નામ, મોહલો વગેરે પ્રથમ બોલતા શીખવવુ. બરાબર શક્તિવાળુ ને નિશાળે જઇ ન શકે તેવું હોયતો નિશાળે પછીજ મોકલવું. બાળકનુ શરીર ખાલે ઉઘરબાર વધે ને સારી રીતે કસરત થાય તેવીજ રમતો ઉપર બનતા સુધી તેનુ લક્ષ પુગાડવું. નાનપણે તેના શરીરના અવયવો બગડે નહી યાનો હાથ પગો કે આંખમાં ખામી ખુણી ન રહી તે માટે તકેદારી રાખવી.

બાળકને દરેક કામો, કસરતો ને વીચારો પોતાની મેળેજ કરે તેવીજ

ટેવેા પાડવી ને દરેક રૂતુ પ્રમાણે કપડાં પેહેરાવવા ને તેજ પ્રમાણે ખોરાક-ની પણ જતન લેવી, સ્કુલ કે બાહારની સંગત ઉપર બનવા સુધી ચોકીબી દેખરેખ રાખવી ને સ્કુલનુ લેશન વગેરેના નીયમેા ઉપર વારેઘડીએ લક્ષ ખેંચવાજ રહેવું. એ ઉપરાંત તમારી શક્તી પ્રમાણે બીજી અનેક ચીજોની, ને માતાની મોહોબ્બી લગડાવવી ને ખર્ચ કરવેા પણ તે તંદરેાસ્તીના નીયમોને અનુસરતુજ હોય.

એક પિતાએ પેાતાના જુસ્સોને કાબુમાં રાખવા જોઇએ.

એક પિતાનેા ભેમ કરવાને માટે ઇશ્વરે તેને આચારબુદ્ધિ અને વિનેાદ પ્રકૃતિ બક્ષેલાં છે. વખત હવે આવી લાગ્યેા છે જે વેળાએ આ બાબેના પેાતાના સર્વોત્તમ હકોની પીછાણ કરતાં એક સ્ત્રી શીખશે અને જે ચીજો ભૂતકાળમાં એક પુરૂષ તેણીને માટે નિર્માણ કરતેા તે તેણી પેાતે બજાવશે. માણસે જાન-વરેા તરફથી ડહાપણના પાઠ શીખવા જોઇયે. કયે વખતે એક બાળકનેા જન્મ આપવેા તે નક્કી કરવાનું કામ માદા બજાવે છે અને ગર્ભ ધારણ કરે ત્યારથી બીજીવાર ગર્ભ ધારણ કરવાની હાલતે આવી પુગે ત્યાર સુધી સહવાસ કરવાથી તેઓ તદન પરહેજ રહે છે. પ્રેરણાબુદ્ધિ જે જાનવરી ખાસિયત છે તેની વિસ્તારવેલેા વધારવાની ઇચ્છા બહુ બળવાન હેાય છે, કારણ કે તે જાનવરી ભુવન ઉપર રહે છે, પણ મનુષ્ય જેણે પેાતાની માનવીના દેહમાં માનસિક અને આત્મિક તત્વેા ખીલવ્યાં છે તેણે તેા પેાતાની જાનવરી વૃત્તિ ઉપર કાબુ મેળવવેા જોઇએ.

જેના ઉપર સિતમ ગુજર્યો હેાય તે જ્યારે એક ગુનેહગાર શખસને માટે જનાવર, ઢેાર, હેવાન વિગેરે વિશેષણેા વાપરે તે કુલ જાનવરી વર્ગ, જે કુદરતી પ્રેરણાશક્તિનેા ગેરઉપયેાગ કદી કરતેા નથી, તેની નિંદા કરવા સમાન છે. ગટરમાં પડેલા એક છાકટા આદમી આગળ એક ગાય ઉભી રહી તુચ્છકારથી પેાતાનું માથું હીલવી જાણે પેાતાનાં મનમાં પુછતી હેાય કે "આને તમે ઢેાર કહેા છેા" એવું ચિત્ર દેારનાર ખરેજ ઘણેા હેાશિયાર હેાવેા જોઇયે. એ હાલતને તેનાં ખરાં રૂપમાં તે ચિતારેા જોઇ શકયેા હતેા અને આપણે ઇચ્છીશું કે બધાએા તેમ કરી શકે.

ઉત્તમ શારીરિક, માનસિક અને આત્મીક હાલતે પુગેલી સ્ત્રી પેાતાના અંતરમાં રહેલા ભીનેા મારફતે હમેશ જન્મેા આપ્યા કરતી હેાવાથી શારીરિક પરિણામ ઉત્પન્ન કરવાનું તેણી હમેશ પસંદ કરતી નથી અને બળજોરીથી તેમ થતું અટકાવાની તેણીએ કોશેશ કરવી જોઇએ. આ

બાબતમાં પુરૂષનો સઘળો વાંક કાઢી શકાય નહિ. નીચ હવસો તૃપ્ત કરવાની ખાહેશ જન્મથીજ તે લાવે છે તથા તેમ કરવાની તેને તાલીમ મળે છે. સંપૂર્ણ એકદીલી અને પ્યાર જે ઉંચ મીનાઇ હાલતમાં પ્રાપ્ત થઇ શકે છે તે હાલતે પુરૂષને લાવવાની સ્ત્રીની ફરજ છે.

હમેલ ને ખોરાકની પસંદગી.

હમેલકાળ દરમયાન સ્ત્રીએ દરેક જાતના માંસના ખોરાકથી પરહેજ રહેવું જોઇયે, કારણ કે તે ખોરાક જન્મનારાં બાળકમાં જાનવરી હાલત ઉત્પન્ન કરે છે. અનાજ, ઓલીવ તેલ અને તાજાં ફળો ઉપર તેણીએ નિર્વાહ કરવો જોઇયે. અનાજ મગજનો ખોરાક હોવાથી કોષમય રનાયુઓ બાંધે છે જ્યારે માંસના ખોરાકમાં એ શક્તિ ગેરહાજર છે. તેથી જાનવરી ખાસિયતની ખીલવણી થતી જઇ તેને જોશ મળતું જાય છે, જે આયંદે પાછળી જીંદગીમાં એક માણુસના જીવન અને વર્તણુનું નખ્ખોદ વાળે છે.

બાળકને ઉધારવાના વખત દરમ્યાન માતાએ અન્નફળશાક ઉપર ગુજારો કરવો જોઇયે, કારણ કે તેનાથી તેજી મનશક્તિ, અને ચપળાઇ આવે છે અને તેને લીધે તે બાળકને જીદગી દરમ્યાન પોતાના બાઇઅંધોમાં સારો લાગ મળે છે.

જો આખાં કુટુંબને માટે તરકારી અને ફળફળાદી પુરાં પાડવામાં આવે તો તેની અસર ધણી અને બાળકમાં તુરતજ જોવામાં આવશે. તેઓના જોસ્સાઓ શાંત બનશે, તેઓના સ્વભાવ સમતોલ હાલતમાં, માયાળુ અને ઉદાર રહેશે અને જોસ્સાઓ ઉપર બહુ સહેલાઇથી તેઓ કાબુ મેળવી શકશે.

એક વેળા એક ડાકટરને તેના ખાનુ ગ્રાહકનાં છોકરાંઓનાં હદ બહાર ચિડ્યાળપણાં માટે દવા આપવાને બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તે વેળાએ તેણીએ ફરયાદ કરી કે તેણીનાં નાનાં ત્રણ વર્ષનાં બાળકને પણ તેણી જેર કરી શકતી ન હતી; તેણીનું બાળક એવો તો ગુસ્સેહાર સ્વભાવ ધરાવતું હતું કે કાંઇ ગંભીર કારણથી એમ થતું હોવું જોઇએ એમ તેણીને ધારતી લાગી.

ડાકટરે પુછ્યું: "તમારાં બાળકોને શું ખોરાક આપો છો? મારી ખાતરી છે કે તમે ગોસ્ત આપતાં હશો."

"હા, હા, અવરનવર જરા માંસ—કોઇ કદાચ જરા વધારે. એ

લોકો હંમેશ તે માગે છે અને એનાથી તો એ લોકોને શક્તિ આવે છે." પેલી માતાએ જવાબ આપ્યો.

આ સાંભળતાંજ ડાકટર છછણી પડયા. તેવણ બોલ્યા, "કંઇ કંઇ નહિ. ગોસ્તની એક જરા કગરસ પણ એ લોકોને આપવી નહિ. એ લોકોને દુધ ને રોટી, શેબફળ અને દરાખ આપો; અને છ મહિનામાં તમે જોશો કે લઢતાં વઢતાં કુમારાં બીલાડાંનો અવતાર છોડી તમારાં એ ત્રણે છોકરાંઓ ફરેસ્તાઇ ખસલતના ગુલે ગુલાબ બની રહેશે."

એ નુસખો પેલી માતાએ અજમાવ્યો; અને તેનું ધારેલુ પરિણામ આવ્યું. મારામારી અને ટંટા બખેડા ધીમે ધીમે બંધ પડયા; અને તે બાળકો કલા સરનાં, નરમ સ્વભાવનાં અને બધાં સાથે હળીમળીને ચાલનારા થયાં.

"માતાનું અજ્ઞાન-ઓલાદનો નાશ."

દુ:ખી માબાપોને પ્રજાની ઉત્પત્તિ કરી દુર્બળતા અને દુ:ખની કાયમ હસ્તિ લાવવાની કાંઇ સત્તા નથી. તંદરોસ્તી, જોર અને સુખ જે દરેકનો જન્મથીજ ભોગવવાને હક છે તેનાથી બાકાત રહેલાઓનાં કટકે કટકે યોબતાં સરધસ કરતાં બીજો દયાજન દેખાવ કયો છે? નિર્દોષોને ઠગી ઉદાસ એકલી અટુલી અને દુ:ખી જીંદગીમાં સબડાવવાનું અઘોર પાપ માબાપો બહુ મોડેથી જાણે છે.

એક બાળકની ખાસિયત તેની માતા તરફથી મળે છે એમ પૂર્વના મુલકોના રહેવાશીઓ જાણતા હોવાથી તેઓ વિચાર અને હેતુમાં એક માતાએ પવિત્ર રહેવું તદન અવસ્યનું છે એમ ધારે છે. પુરૂષ અને સ્ત્રીને માટે નીતિનું એકજ ધોરણ હોવું જોઇયે એચ હવે રફતે રફતે બધાં કબુલ કરે છે. એક પુરૂષની જોખમદારી પણ એક સ્ત્રીના જેટલીજ છે. અસરનો :પડછાયો જે એક પુરૂષ નાંખે છે તેટલા કાજે સ્ત્રીની માફક પુરૂષે પણ વિચાર અને વર્તણુમાં નેક અને અષો થવાનું અવસ્યનુ છે.

હવે ખરી કેળવણીની શરૂઆત કયારે કરશો?

હાલનાં આપણાં લોક આપણાં બાળકોને માટે શું કરે છે? તેઓના જન્મ પછી તેઓને સુંદરમાં સુંદર પોષાકમાં સજ કરવામાં આવે છે અને તેઓની ખુબ સંભાળથી બરદાસ કવામાં આવે છે. સંગીત, હુન્નર અને વાકચાતુરીનો ઉમેરો તેઓની કેળવણીમાં કરવામાં આવે છે, અને પારકા દેશની મુસાફરીથી મુકરર કરેલો અભ્યાસક્રમ પુરો થાય છે.

પણ આ સઘળું કીધા પછી વર્ષોની ઝહેમત અને કાળજીનાં પરિણામ આપણે શું દેખાડી શકીયે છીએ ? અફશોસ ! ઘણી વેળા નેકી નીતિમાં નબળાં અને નિરાશાભરી જીંદગી ગુજારનારાં માણસો ! આવાં અફસોસકારક પરિણામ નીપજવાનું કારણ માત્ર આજ છે કે આપણે સર્વથી **અગત્યની—માતાની કેળવણીને—**વીસારી મેળી છે, જે એકલીજ ગર્ભકાળ વેળાએ શિક્ષક બને છે.

કેળવણીની સઘળી શાખાઓ જો કે અગત્યની છે, તોપણ જન્મ અગાઉ મળતી કેળવણી, જેની ઉપર કુલ મનુષ્ય પ્રજાનાં સુખ અને આબાદીનો આધાર રહેલો છે, તેની સાથે સરખાવતાં તેઓ સઘળી કુચ બીસાદ વગરની થઇ પડે છે.

નાનપણથીજ નીતિ અને પ્રમાણિકપણુંના માર્ગ ઉપર ચલાવવાની એક માતાની કોશેશ છતાં, જ્યારે તેણીનો વહાલો દીકરો યા દીકરી આડે રસ્તે જાય છે, ત્યારે પેલી જીગર તુટેલી માતા કેવી રડીને તેઓને માટે પ્રાર્થના કરે છે ! તેણીનાં મનની મૂર્તિઓ તેણી ભાંગી ગયલી જોય છે અને કદાચ દુઃખ અને નિરાશામાંજ તેણી ઈશ્વરવાસ પણ થઇ જાય છે. **પણ જો તેણી જાણતી હતે કે જન્મની અગાઉ પણ બાળકને કેળવી શકાય છે, તો તે સદ્ગુણો જે તેણીએ જન્મ પછી પોતાના બાળકમાં ખીલવવાની વ્યર્થ કોશેશ કરી હતી તે સદ્ગુણો તેણી આ અગાઉથી શરૂ થયલી કેળવણીમાં ખીલવી શકતે.**

એક સ્ત્રી જો કુદરતી કાયદાને વીસારી મેળે; તો પછી તેણીનાં બાળકને નમુનેદાર બનાવવાની તેણીની ગમે તેવી ખાહેશ હોય તોપણ કાંઇ વળતું નથી. ભલે તેણી તેને શિખામણ આપે, કેળવણી આપે, તેને માટે પ્રાર્થના કરે, પણ તેણીની ઉચ્ચ ઉમેદોમાં તેણીને નિરાશાજ મળશે. તે કેળવણી જન્મ અગાઉ શરૂ થવી જોઇતી હતી. જે જે સદ્ગુણો પોતાનુ બાળક ધરાવે એવી ઇચ્છા તેણી રાખતી હોય તે સઘળા સદ્ગુણો એક માતા આપી શકે છે. તે બાળક જ્યારે મોટું થાય ત્યારે તે તેનાથી વેગળું જતું નથી, કારણ કે તે સઘળા સદ્ગુણો તેનો ખુદ પોતાનો એક ભાગ બને છે. અને દમ લેવાનું જેટલું કુદરતી છે તેટલાજ કુદરતી તેઓ બની જાય છે.

શ્રેષ્ઠ નમુનેદાર પ્રજાની બાળવણીનું કામ ભવિષ્યની માતાઓના હાથમાં રહેલું છે. સાધારણ આદમજાતનું અજ્ઞાનપણું ક્યાંથી પણ દુર થઈ શકશે નહિ. દુનિયાનો છુટકારો કરવા માટેનો એકલો ઇલાજ **માતાઓની કેળવણી છે અને એ કામ દરેક જણે બજાવવું જોઇએ.**

હંમેલવાળી સ્રીઓએ શું કરવું જોઇએ.

હમેલ વખતે યાને ગર્ભાવસ્થામાં દરેક સ્રીઓએ પોતાના સંરક્ષણ માટે પોતાનુ શરીર ને કપડાંઓ હંમેશા સાફજ રાખવા. આંગ દરેક રીતે સ્વચ્છજ રાખવું–મુસાફરી બનતા સુધી કરવી નહી–ગાડીમાં કે મોટરમાં કે ત્રેનમાં મુસાફરી સમય સાહુચેતજ રહેવું. આંચકા આવે તેમ કરવું નહી. પુરૂષ સંગ બંધ કરવે; ખાવા પીવામાં અંદાજે રાખી, સોજુ ને થોડુજ ખાવું, ગુસ્સો દેખાડવો નહિ. મોટે તાણીને બોલવું નહી, કજીઓ કરવો નહી–રડવું નહી–ખરાબ વિચારો કરવા નહી ને ખરાબ કામો કરવા નહી તેમજ ભાગ લેવો નહી, શરીર ઉપર ભાર લેવો નહી. તેલ વગેરે ચોળાવવું નહી, થાક લાગે ત્યાં સુધી કામ કે કસરત કરવી નહી, તરસ્યુ ન રહેવુ તેમજ ભુખ્યું પણ ન રહેવું જોઇએ, તમારો મીજાસ ખુશ ને સ્વભાવ ને કામો આનંદ ઉપજાવે તેવાજ કરવા–રાખવા, સારા પુરૂષોના જીવન ચરિત્રો વાંચવા તેમજ ઉદ્યોગી રહી–કળા કૌશલ્યવાન પુરૂષોના ચરિત્રો વાંચવા, ધર્મ ઉપર લક્ષ આપતાજ રહેવુ–ખરાબ સ્રી પુરૂષોનો સંબંધજ એકદમ છોડી દેવો–દર્દિઓને–કદરૂપા પુરૂષ સ્રીઓને કોઢવાળાને, ઉપદંશવાળા યા કોઇપણ પ્રકારના ચેપી રોગવાળાને જોયા ન કરવું, કાંકે તેનો છાપ ગર્ભ ઉપર પડે છે, ને એવાજ બાળકોનો જન્મ થાય છે માટે એટલુ યાદ રાખવુ કે સારાજ કામો કરવા ને સારા માણસોનીજ સંગત રાખવી. સારા વિચારો ઉત્પન્ન કરવા કે તેથી પેદા થનારૂ બાલક નિરોગી–બહાદુર ને પુષ્ટ રીતે પોષાયલુજ અવતરશે માટે માતા થનારી દરેક બાઇઓએ એ વખતમાં પોતાનો સમય માન ભરી રીતેજ કાઢવો ને લુલડાઈ કોઇબી રીતે કરી પોતે દુઃખી થવું નહી જોઇએ.

હંમેલદાર સ્રીનો પોષાક.

ગર્ભવંતી દરેક સ્રીઓએ કપડાં હંમેસા છુટા ને ઢીલાજ પહેરવા. કારસેટ–બોડીસ વગેરે એવા નુકશાન કરતી ચીજો નહીજ પહેરવી કપડા સફાઇવાળા ને સુક્કાજ પહેરવા, તંગ કપડાથી શરીરના ભાગો ખીલતા નથી–તેથી બાળકના દુધની જે ફર્યાદો થાય છે તેથી ઘણાક જણા અજાણ્યુ સો ન હશે, માતા તરફથી બાળકને દુધ નથી મળતુ તેનું કારણજ એ છે કે ફીસીયારીથી અકલ વગર માતા પોતાના શરીરને બાંધતી અટકાવે છે તેથી પુરતું દુધ બાળક માટે ઉત્પન્ન થઇ શકતુંજ નથી, તાંઇટ કપડાથી શરીરની અંદરના અવયવો ઉપર દબાણ પડે છે તેનો બોજો છેવટે ગર્ભ ઉપર પડે છે–પછી દુઃખાવો ઉત્પન્ન થાય છે ને કેટલીક વખતે ગર્ભ ...

ખીલતો નથી ત્યારે બાળકો મૂરદાળ જેવા અવતરે છે ને બે પાંચ કે ૭ થી ૯ માસમાં અનેક રોગોથી રીબીને મર્ણ લાગે છે, માટે બહાર પોતાનો ભપકો ન દેખાડતા પોતાના બાળકના સારા ભવિષ્ય માટે ને પોતાની તંદરોસ્તી માટે આવી ગંભીર ભુલો સ્ત્રીઓએ ન કરવી.

હમેલદાર સ્ત્રીઓને થતા અનેક દુઃખો.

જ્યારે સ્ત્રી ગર્ભવંતી થાય છે તે સમય નવ માસ સુધી કાંઇ ને કાંઇ રોગો દુઃખો વગેરે થાય છે તેમાં નીચલા મુખ્ય છે. હાથ પગો ઉપર ને દીલ ઉપર સોજા (Smellings) વારેઘડીએ ઉલટી (Nausea and Vomiting) અતિસાર (dianhoea) કબજીઆત (Constipation) મોંઢુ બગડી જાય ને ચાલુ થુંક આવીયા કરે, કોઇપણ કારણથી લોહી પડીઆ કરે-પીસાબ વધુ આવે-વારેઘડીએ થોડી થોડી આવે, એકદમ બંધ થઇ જાય, માથામાં ચાલુ દુખાંરો, હાથ પગની કલતર, કમરમાં દુઃખારા, ખાવા પીવામાં અનરૂચી વગેરે વગેરે ચાલુ દર્દો થાય છે. એવા દર્દોના ઘણાંક અંગ્રેજી ને દેશી વનસ્પતિના ઉપાયો મળેલા છે પણ આ સ્થળે આપવા યોગ્યજ નથી. કાંકે ઉપાયો, તેના શરીરના બાંધા, તેના આસ-પાસના સંજોગો તેની કાયનાથ વગેરે વગેરે ઉપર આધાર રાખે છે તેથી અનેકો બરાબર ન અજમાવે તેમજ રૂતુ, હવા ખોરાક વગરેની વિગતો, જે ડાકટરો અનેક પરપુછ કરીને જાણી શકે ને પછીજ આપી શકે એજ સારૂ છે.

હંમેલ વખતે થતા રોગો ને તેનો પ્રકાર આ પુસ્તકમાં ને ઉપર જણાવેલો છે ને બીજા જે જે મુખ્ય રોગો જે થાય છે તે નિચે મુજપ છે; કોઇવાર પેટની ચામડી તણાય છે-પગે સોજા આવે છે તાણુ જેવું થઇ આવે છે. ઉધરસ થાય છે દાંત દાંઢમાં દુઃખારો થાય છે, મસા ઉભરી આવે છે, કલેજામાં આગ બળે છે-પેટમાં દુખારો થાય છે-થોડોક ચાલુ તાવ રહે છે-પવન દોડે છે-શરીરમાં કળતર થાય છે-ગુહ્ય ભાગમાંથી પાણી પડે છે, એ સઘળું ગર્ભવખતે થાય છે. એ માટે દેશી ઉપાયો છે. પણ એ રજુ કરેલા નથી, કાકે તે આજકાળ કોઇ પોતાના ઘરમાં કરી શકતુંજ નથી. માટે અનુભવથી જે જે ઉપાયો પોતાના કુટુંમ્બમાં ચાલુ રાખેલા હોય તેજ કરવા સારા છે. હમેશા જ્યાંરે પેટ નિચ્યુ નમે, શ્વાસમાં બીલકુળ હરકત ન હેાય, ઘડીઘડી પીસાબ થાય, કેડમાં-જાંગમાં ને પીઠમાં દુખાવો થાય-પરદો થાય-ફેગટી થાય, ગુહ્ય ભાગ ભીનોજ રહે ને પાણી બહુ નિકળે ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓએ જાણવું કે થોડાજ દિવસમાં ગર્ભનો પ્રસવ

થશે અને જેમ સમય નજદીક આવે તેમ તે સ્ત્રી સાથે દરેકોએ આનંદથી વર્ત્તવું ને તેને વધુ કષ્ટ ન થાય તેવા ઉપાયો ચાલુ કરવા કે તેથી એવી સ્ત્રીને ઉત્સાહ વધે. નબળી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતા આજકાલ બહુજ કષ્ટ વેઠે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે તેઓએ ચાલુ કસરતો લેવાનો માહવરો નહી–તેથી અંગ કસાયલુ ન હોવાથી કષ્ટ વધુજ લાગે છે, ને ઘણીક વખતે બેસુદ્ધી જેવું થાય છે, અનેક વખતે એવી નાજુક નિર્બળ સ્ત્રીઓને આંકડી પણ આવે છે એ ખરાબ છે, કોઇ સમય નેશ ઉપર વધુ જોર પડે છે, કોઇ વખતે માર્ગ ન્હાનો હોય છે માટે હથીયારની મદદ લેવી પડે છે, કોઇ વખતે કાપ મૂકવો પડે છે માટે એવી સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાંજ દરેક તજવીજ રાખવી જોઇએ અને એવા સમય કોઈ હુશીયાર માણસોનીજ ખાસ જરૂરી મદદ લેવી ને છુટકારો થયા પછીનો બરાબર બંદોબસ્ત કરવો નહી, તો જરા પણ કસરથી એવી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે યા સંસારસુખમાંથી રદ થાય છે.

સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં થતી બીમારીઓ.

ઘણીક સ્ત્રીઓ બાળકને જન્મ આપે છે ત્યારે ઘણીક વખતે નરમ માતો સખત તાવથી પીડાય છે. આ તાવ અંદરના ભાગમાં રહેલી ખામીથીજ થાય છે. એ તાવને Puerperal fever યાને સુવાવડનો ઝેરી તાવ યાને " સુવારોગ " કહે છે. પ્રસવ થયા પછી પેટની અંદર દુ:ખાવો ચાલુ રહે છે કોઇ વખતે થંડી લાગીને તાવ ચઢે છે, શરીર ને હાથ પગો જેમ જેમ વધુ દુ:ખે છે તેમ તેમ તાવ વધે છે, નાડી ધીમી ચાલે છે, સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં થતી બીમારીઓમાં ચાલુ પીશાબ જરાકજ થાય છે. કંઇક વખતે દર્દી બકબકારો કરે છે. આવી વખતે જો બાઇની સુવાવડ ઘરમાંજ થતી હોય; તો પેટ ઉપર ખસખસનો યાતો ગરમ પાણીનો શેક કરવો. જો પેટ ચઢી આવ્યું હોવ તો સખ્તને માર્ગે તરપીનતાઇન અને એરંડીયાની પીચકારી (Enema) મારવી. જરાક જરાક બ્રાંડી શક્તિને માટે આપવો. કાઇક વખતે સ્ત્રીની હાલત દીવાના જેવા પણ થઇ જાય છે ને છુટકારો થયા પછીબી મન ભમે છે એવું લાગે છે તેની સાથે ઉંઘ પણ આવતી નથી–ચીરડાઇ બને છે સાથે માથુબી દુ:ખે છે–ને દીવાના જેવી હાલત થઇ જાય છે, જો શરૂઆતમાં ચાંપતા ઉપાયો કારગત નથી લાગતા તો તેની અસરમાં જીવ જાય છે–આવી સ્ત્રીઓને પ્રથમ શાંત રાખવી જોઇએ કે તે માટે એજ રોગોના ડોક્ટરની સલાહની વિશેષ જરૂર છે તેથીજ ઉપાઓ રજુ કરવામાં નથી આવ્યા–સુવાવડના બીજા રોગમાં સ્ત્રીઓને પગમાં ટાઢ વાગે છે ને આંકડાંઓ આવે છે–પ્રથમ જાંગ દુ:ખે

છે ને તે છેવટે સુસ્તી લાગે છે—આવી વખતે પગને ટરપેનટાઇન લગાડીને ગરમ પાણીનો શેક કરવો ને પગને ગરમ ફ્લેનલમાં વીટાળીને રાખવો. એ ઉપરાંત રક્તસ્રાવ—ગર્ભાશયના રોગો, ઓરના રોગો વગેરે વગેરે થાય છે—કે તેનો ખુલાસો કરવો આ સ્થળે યોગ્ય નથી.

સુવાવડ દરમીયાન-કેળવાયલા તબીબોની સારવાર.

સુવાવડ સહી સલામતીથી કરવાને કુશલ સારવારની જરૂર હોય છે. અને તે માટે ખાસ તાલીમ લેવી પડે છે. આ કામ વાઢકાપના ખાતાની એક ખાશ શાખા છે 'એપેન્ડીસાઇટીસ' જેવું દરદ થયું હોય કે જ્યારે આંતરડાપર સોજો ચડી આવે છે, અથવા તો પગ ભાંગી ગયો હોય તો તે સઉથી હુશીયાર સરજન પણ બહું સારૂ કામ કરી શકતો નથી. ખેતરના ઉપયોગી જાનવરોને માટે પણ હમેશાં કેળવાયલો જાનવરોનો ડાકટર બોલાવવામાં આવે છે, તો પછી પોતાની પત્ની માટે અને બાળકના જીવન અને ભવીષ્યની તંદુરસ્તી માટે બની શકે તેટલી ઉત્તમ પ્રકારની તબીબી સારવારની કેટલી બધી જરૂર હોવી જોઇએ ?

માતાની માવજત.

માતાની સુખાકારીમાંજ બાળકની સુખાકારી રહેલી છે.

બાળકનું જીવન, તેનું આરોગ્ય અને શરીરના વીકાસનો આધાર મોટે ભાગે તેની માતાની તંદુરસ્તી અને રક્ષણ ઉપર રહેલો છે.

બાળકના જીવનનો આધાર નીચેની બાબતો ઉપર રહેલો છેઃ—૧ કુટુંબની જરૂરીયાતો માટે પુરતી આવક. ૨ માતા-પીતાની સારી તંદુરસ્તી અને શુદ્ધ જીવન. ૩ ગર્ભવતી સ્ત્રીને વધારે પડતાં કામમાંથી મુક્તી, જોઇએ તે કરતા ઓછો ખોરાક ન મળે તેની ચીવટ, અને ચીંતા તથા ગભરાટમાંથી તેનું રક્ષણ. (૪) ગર્ભીણી અવસ્થામાં અને સુવાવડ દરમીઆન સ્ત્રીપર હુશીઆર તબીબોની દેખરેખ. (૫) સુવાવડ દરમીઆન આરામ અને ઘટતી માવજત. (૬) બચ્ચાંને માટે ખોરાકમાં ધાવણ. (૭) ઘરની અંદર માતાએ બચ્ચાની સમજપૂર્વક રાખવી જોઇતી સંભાળ.

બાળકના જન્મ પહેલાંનાં નવ માસમાં ગર્ભાવસ્થામાં માતાની બેદરકારીથી બાળકને ઇજા થવાનો જેટલો સંભવ રહેલો છે તેટલોજ જન્મ પછીના નવ માસમાં પણ માતાની બેદરકારીથી બાળકને ઇજા થવાનો સંભવ રહેલો છે.

સુવાવડી માતાઓ માટે અગત્યનું.

બાળકનો જન્મ આપનર માતાએ પોતે ૧૫ દિવસો બહુજ સંભાળથીજ માત્ર સુઇનેજ કાઢવા. કેંઠે જવું આવવું નહી, તેમજ બહુ ચાલવું નહી, ઉઠ બેસ કરવું નહીં, ગરમ ચીજો ખાવી નહી તેમજ ખોરાકમાં મસાલો પણ લેવો નહી, બહુજ ગરમ પાણીથી ન્હાવું નહી, ઘરનો ઓરડો બહુજ સ્વચ્છ રાખવો, મોરી યા સંડાસ નજદીક હોય તો બહુજ સ્વચ્છજ રાખવા, બહુ નરમ જોલાબ જો દસ્ત બરાબર આવતું ન હોય તો લેવો, ખુલ્લી હવા જેમ બને તેમ દાખલ કરવી. ને જ્યાં સુધી આગલી શક્તિ આવે નહી ત્યાં સુધી વધુ કામકાજ ન કરવું, ને વધુ થાક લાગે તેવી કસરત ન લેવી, પણ બનતા સુધી ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં ફરવું હરવું સારૂં છે.

સુવાવડની તાવ.

પહેલી કે ગમે તે વખતે સુવાવડી બાનુઓએ બહુજ સાવચેત રહેવું જોઇએ ને પોને બહુ સ્વચ્છતા જાળવવી ને જે યોગ્ય નિયમો હોય તેજ પ્રમાણે ચાલવું. જરાબી બેદરકારી અજ્ઞાનતા કે લાંસરીયાપણુ ચલાવી ન લેવું-કાકે એથી તાવ આગળ વધે છે. ને સુવાવડમાં ત્રીજે દીવસે તેનું જોર દેખાય છે, આ તાવ કાંઇક બેદરકારીથીજ જન્મ પામે છે કાકે સુવાવડ પછી ઓર Placenta અને તેની સાથનો છેડો Membranes જો જરાબી અંદર રહી જાય છે તો તેમાંથી એ સુવાવડનો ઝેરી તાવ ચાલુ થાય છે માટે ઉપર જણાવ્યું તેમ એ સમય સારી બરદાસ પુરતી નરસીંગ ને તેજ દુઃખના ડાકટરોની ખાસ જરૂર છે, એમાં જરાબી અજ્ઞાનતા થાય છે તો બી કમોતે મરણ પામે છે.

આજકાલ મુંબઇમા બહુ સુવાવડખાનાઓ છે પણ ત્યાંબી અનેક રીતેથી ફર્યાદ થતીજ રહી છે, કાકે એવા રોગના દર્દીઓની સારવાર કરનાર ત્યાં કુશળ તબીબી સ્ટાફ હોતો નથી. જે ડૉકટરો એ ખાનગી સુવાવડખાના સ્થાપ્યા છે ત્યાં પણ એવોજ કારભાર છે. કુશળતાથી દુઃખની પારખ, તુરત ઉપયો, પુરતો નરસીંગ સ્ટાફ-પ્યારો કારોબાર ને પુરતી જતન થતી નથી એવી અનેક ફયાદો આજકાલ જન્મ પામી છે તો તેના એક્ષપર્ટોએ સારી રીતે-બહુ સ્વચ્છતાથી તબીબી લાગણીથી ભણેલા ને કેળવાયા સ્ટાફ ને અનુભવી કામેલજ તબીબીથી એવા ખાતા ચાલવા જોઇએ ને ખાસ તબીબ રાત દીવસ હાજરજ હોવો જોઇએ કે તેથી દર્દીનું દુઃખ દુર થાય ને જાહેર પ્રજા તે તરફ ખેંચાય

આજકાલ તેા દરેક ઇસ્પીટાલેામાં ખાસ સીખાઉ સ્ટાફ રહે છે ને તેઓ પાસેજ કામ લેવામાં આવે છે. પછી તે ગમે તે હેાય પણ દર્દી ઉપર તે એક અખતરા સમાનજ થઇ પડે છે, એવા ઘણાંક ખાતાઓ છે કે તે સખાવતથીજ પેાખાય છે ને તે કીર્તિ ખાતી જાય છે પણ ત્યાં જરૂરીસમય ઘણાંક દર્દિઓની કીમતી તબીબી મદદેા મળતી નથી ને અનેક રીતે દર્દિઓ માર્યા જાય છે કે તેવા ઘણાંક દાખલાઓ બહાર પડીઆ છે કે તેમાં ખુદ તે ખાતાના ડૅાક્ટરેાજ ભયંકર ભુલેા કરીને આડાની સુઠફરી કાંઇક રીતે જવાન બાનુઓના ભેાગેા પેાતાના અજ્ઞાનતાથી ને બીનઅનુભવથી લીધા છે, આજકાળ એવા ઘણાંક ખાતાઓ છે કે ત્યાં જે કેામે હજારેા રૂપીઆ બક્ષિસ તરીકે આપેલા છે તે કામ માટે પણ પુરતી સગવડેા નથી ત્યાં ચલેજાવ બલેજાવ જેવીજ સ્થિતિ છે, માટે સખાવત કરનારે જાણવું કે પેાતાની સખાવતનેા રૂડેા ઉપયેાગ થાય છે કે નહી અને તે માટે ચાંપતા પગળા લઇને એવા નામેાસીભરેલા ખાતાની સખત ખબર લેવી જોઇએ કે તેથી સખાવતની નેમ બર આવે ને તે ખાતાના કારભાર વિષે લેાક જાણી શકે.

માતા થવા અગાઉ સદ્ગુણેાને ખીલવવાની કેાશીસ કરેા.

હમેલકાળના પહેલા છ મહિનાનાં અરસામા એક માતા થનારે માનસિક અને આત્મીક બાબતેાનેા છાપ તેણીના બાળક ઉપર બેસાડવેા જોઇયે; પછીના ત્રણ મહિનામાં શારીરિક રીતે જેવું તેણી તેને બનાવવા માગતા હેાય તે બાબે તેણીએ છાપ મારવેા જોઇય.

પ્યાર, સત્ય ડહાપણ અને બળનેા અંગત નહિ પણ સાર્વજનિક કાયદેા માતાએ સ્વીકારવેા જોઇયે. પછી તે ગુણેા તેણીનાં બાળકમાં ઉતરશે. **છેાકરેા યા છેાકરી આવે એવી ઇચ્છા તેણીએ કરવી જોઇએ નહિ,** કારણ કે તેમ કરતાં તેણીની પસંદગીના ખાસિયતનેા છાપ તેણીનાં બાળક ઉપર પડે છે. તેનું પરિણામ એ નીપજે છે કે કેાઇવાર છેાકરી મરદાનગી ભરી નીકળે છે ત્યારે છેાકરેા બાયલેા નીવડે છે.

ગ્રીક પ્રજા બહુ લાંબા કાળ સુધી શરીરની સંપૂર્ણતાની બહુ ઉંચા ટેાંચે ચઢી હતી તેનું કારણ એજ હતું કે શારીરિક ખીલવણી માટે તેઓ ખાસ સભાળ લેતાં હતાં. સુંદર શરીરેા ઉત્પન્ન કરવાની માતાની ઇચ્છા બહુ પ્રબળ રહેતી હતી અને નમુના તરીકે સુંદર આકારેા હમેશ તેણી પેાતા સનમુખ રાખતી. કુચાળમાં કુશળ કારીગરેાને હાથ કેાતરાયલાં સંગેમ-

રમરનાં પુતળાંઓથી ગ્રીક લોકોનાં ઘર શણગારવામાં આવતાં હતાં અને તેથી દૈવીક દેખાવ ધરાવવાને એ પ્રજા શક્તિવાન થઇ હતી.

એક સારૂ બાળક તમો કેમ પેદા કરો?

શારીરિક સુંદરતાનો છાપ મારવાને એક નમુનેદાર આકાર યા ચેહરો એક માતાએ પોતાનાં ધ્યાનમાં રાખવો જોઇયે યાતો એક સુંદર ચિત્ર યા કાંઇ કારીગરીના નમુના ઉપર પોતાનું લક્ષ દોડાવવું જોઇયે.

એક બાનુ પોતાની સહીને ઘર મળવા જતાં તેણીના ડાઇનીંગ રૂમમાં સોનેરી બાલવાળી એક સુંદર ન્હાની બાળકી ઉપર તેણીની નજર પડી. "આ તમારી ન્હાની દીકરી કે?" પેલી બાનુએ પુછ્યું. "કાલે જે ઓરડામાં હું સુતી હતી ત્યાં ટાંગેલી તમારી દીકરીની છબી કેવી આબેહુબ છે!"

"એ કાંઇ મારી બુચીની છબી નથી, પણ જો તેણી છબીનાં જેવી મળતી ન આવતે તો તે અજબજ કહેવાતે," માતાએ જવાબ આપ્યો. તે બાળકના જન્મની અગાઉ તે ઓરડો તેણીના વપરાસમાં હતો. અને પેલું ચિત્ર હમેશ તેણીની નજર આગલ રહેતુ હતું. તે ચિત્ર તેણીને બહુજ ગમતું હતું તેથી તેણીએ એવું ઇચ્છું હતું કે તેણીને ત્યાં આવનારૂ બાળક પણ પેલી છબીવાળા ચહેરા જેવું નીકળે તો કેવું સારૂં.

કુદરત કાયદા પણ પીછાણો.

જો મિનોઇ કાયદાની માહીતી માતાઓ મેળવે તો માત્ર ખુબસુરતજ છોકરાંઓ જન્મ પામે, જે બરહક અને પ્રસંશાપાત્ર છે. ઉચ્ચ રવપણાં સાથે ભેળાયલી શારીરિક આકર્શક શક્તિ જેવું આપણને પોતાને તેમજ બીજાંને આનંદ પમાડનારૂં બીજું કાંઇ નથી. સુંદર કામો કરનારો શખસજ સુંદર છે એ કહેતી છતાં પણ બળનું પલ્લું હમેશ ખુબસુરતી અને સુંદરતાની બાજુએ ઢળે છે.

શ્રેષ્ટ માનસિક બળ, સંગીત, કળા હુન્નર, કવિતા, હિસાબી ગ્નાન, વાકચાતુરી, વિગેરેની કુશળતા બાળકમાં ઉતારવા કાજે તે બાબતો ઉપર માતાએ પોતાના વિચારો દોરવવા જોઇયે. તેણીનાં બાળકમાં જે શક્તિ તેણી વધારવા માંગતી હોય તે બાબત ઉપર પોતાનું ધ્યાન રોકવાથી અને તે શક્તિ ધરાવનારાં લોકોના સમાગમમાં રહેવાથી તેણી ધારેલું પરિણામ નીપજાવી શકે છે.

બાનુઓ જરા જાણો ?

એક ઇટાલીઅન સ્ત્રી જેણી પોતે ઘણા વર્ષ થયાં માતા થયલી હતી તેણી પોતાની એક સહીના દીકરાની ઘણી વખાણ ગાતી હતી. એ છોકરો જ્યારે ન્હાનું બાળક હતું ત્યારથીજ તેની વિધવા માતાનું પોષણ કરવાની ફરજ તેનાં ઉપર આવી પડી હતી અને તેણી તરફનું તેનું વહાલ ભક્તિરૂપ બન્યું હતું. તે ઇટાલીઅન સ્ત્રીને પણ દીકરાઓ હતા, પણ તેણીની સહીના દીકરાનું તેની માતા તરફ વહાલ હતું તે તેણીના પોતાના દીકરાઓમાં તેણીએ કદી દીઠું હતું નહિ.

પેલા છોકરાને, પોતાની માતાને તેણીની પેલી ભરૂસેદાર સહીને ત્યાં રાખી, બહુ ન્હાની વયે ભૂમધ્ય સમુદ્રની સફરે જવું પડયું હતું. બે વર્ષના ગાળા પછી પાછા ફરતા તેની માતાની સહીને ત્યાં એક ન્હાના પરોણાને તેણે દીઠો. થોડા મહિનાનું તે એક ન્હાનું બાળક હતું. જેમ જેમ આ ન્હાનું બાળક મોટું થતું ગયું તેમ તેમ તેનામાં અને આપણા પેલા ન્હાના અમલદારમાં અજબ પ્રકારનું મળતાપણુ દેખાવા લાગ્યું, આઠ વર્ષની ઉમરે પેલું બાળક એટલું તો મળતું દેખાવા લાગ્યું કે એ બન્નેને લોકો ભાઇઓ તરીકે સમજવા લાગ્યાં. ને બાળકની રીતભાત પણ પેલા અમલદાર જુવાનીઆના જેવી હતી. એનું કારણ આ હતુ કે પેલા બાળકની માતાની આ ન્હાના અમલદાર પ્રત્યેની વખાણની લાગણી એટલી તો ઉંડી હતી કે તેણીએ અજાણપણે તેનો છાપ તેણીનાં ન્હાના બાળક ઉપર બેસાડયો હતો, અને તેણીનાં બીજાં બધાં બાળકો કરતાં તે બાળકનો તેણીનો માતા તરફનો પ્યાર બહુજ વધુ હતો.

ગરીબ માબાપને નાટે અવતરેલી એક છોકરી જેણી તવંગર બની માન મરતબો પામવાની ઘણી ખાહેશ રાખતી હતી તેણી એક શ્રિમંત પણ દારૂડીઆ જવાન સાથે પરણી. આ કજોડાને પેટે એક બાળક અવતર્યું હતું. તેના પિતાની ખાસિયત તે બાળકમાં ઉતરેલી તેઓને તુરત માલમ પડી. જેમ જેમ તે બાળક મોટું થતું ગયું તેમ તેમ તે ખાસિયત જોર પકડતી ગઇ. આજે તે માત્ર ૧૫ વર્ષનો હોવા છતાં એક છાકટા હેવાન જેવો તે દેખાય છે. બોબડો તોતડો આ મુઢ, નથી સરખો ચાલી શકતો, કે નથી ડોક સરખી રાખી શકતો.

આ બીચારી માતાને વર્ષો સુધી વેઠવા પડેલાં દુઃખનો વિચાર કરો. પોતાનાં બાળકને આ હાલતે અંજાણપણે લાવવા માટે તેણી દોષીત ઠરે છે.

કારણ કે તેણીના ધણી તરફથી મળેલા છાપ તેણી મારફતે તે બાળક ઉપર પડયા હોય તે માટે કોણ શક લઇ જશે ?

આ ઉપરથી આપણ જોઇયે છીયે કે જાણી જોઇને કે અંજાણપણે બીજ રોપવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો પોતાનું કાર્ય કર્યો જાય છે, **અને જે જાતની રોપણી કરી હોય તેજ જાતનો પાક ઉતરે છે.** માતૃત્વની જોખમદારીઓ જો સ્ત્રીઓ સમજવા માંડે, અમિતાહારપણું અને શારીરિક હવસોની તૃપ્તિ માટે તેઓનેજ હિસાબ ચુકવવો પડશે એમ જો તેઓ જાણે, તો એવી ચીજોને જેમ તેઓ હાલ અજ્ઞાનપણાને લીધે લંબાવ્યા કરે છે તેમ ન કરતાં તેને જડ મુળથી ઉખેડી નાંખે.

'સેંટ પોલે" કહ્યું છે કે:—જે બુરી ચીજ તે પસંદ કરતો નથી તેજ તે કરે છે. ગરીબ, દુઃખી માણસ જાતની આજ હાલત છે. તેઓને મનપસંદ હાલત ઉત્પન્ન કરવાને બદલે તેનાથી ઉલટીજ સ્થિતિમાં તેઓ રાખે છે.

દુઃખ ઓધે ઉતરશેજ.

એક પિતા સીધા રીતે પોતાનાં બાળકને માનસિક ગુણો આપી શકતો નથી, પણ દુઃખદરદ, કંઠમાળ અને ખહી અને અસ્વચ્છતાનો ચેપ તે આપી શકે છે. એવાં પણ બાળકો છે જેઓ પોતાના પિતાની સઘળી ભલી અને નેક ખાસિયતોનો વારસો તેઓની માતા ન ધરાવવા છતાં મેળવે છે અને પોતાના પિતાના સ્વરૂપ જેવા બને છે, પણ એનું કારણ તો એમાં છે કે પોતાના ધણીમાં જણાતા સદગુણો માટે પ્રશંસા અને પ્યાર તેણી ધરાવે છે તેને લીધે આવું સુંદર પરિણામ નીપજાવી શકાય છે. પોતાના ધણીનો ચહેરો અને આકાર પોતાની આગળ ચાલુ જોયા કરવાથી અજાણપણે તે મળતાપણું તેણી પોતાનાં બાળકમાં ઉતારે છે, કારણ કે એવી કઇ માતા છે જે પોતાનો ધણી જે તેણીને મનથી સર્વોત્કૃષ્ટ નમુના રૂપ છે તેના જેવું તેણીનું બાળક ન દેખાય એવું ઇચ્છશે ? એમ પણ બને છે કે પોતાના ધણી તરફની બિહિક યા તિરસ્કારને લીધે તેની ભુંડી ખાસિયતો, જેવીકે—અમિતાહારપણું, ભાંડ ભાષા, પાજી સ્વભાવ, વિગેરે પણ તેણી પોતાનાં બાળકને આપી શકે છે.

પોતાની માતા યા પિતાનો શારીરિક દેખાવ એક બાળક ધારણ કરી શકે છે, પણ તેનો છાપ તો હમેલ કાળમાં માતા તરફથી બેસાડવામા આવે છે.

કેટલાક લોકોનો ધાર્મીકભક્તિભાવ આખી દુનિયામાં એક કહેતી સમાન છે. દેવળોની અંદર તો માતાઓનો ભક્તિભાવ ખરેજ અથાગ છે. તેઓની શ્રદ્ધા એટલી તો મજબુત છે કે તેનો કાંઇ પણ ભંગ થયા વિના તેઓની ધાર્મીક જીંદગીનો છાપ તેઓનાં બાળકો ઉપર હમેલના વખતમાં તેઓ પાડે છે, અને આ કારણથી એક કેથલીકને તેના જન્મની અગાઉ તેની માતા તરફથી મળેલી અસરથી વેગળો જતાં જવલેજ કોઇએ સાંભળ્યો છે. એક પિતા ગમે એવો ભલો કેથલીક હોય તો પણ એક માતા સાથે સરખાવતાં તે એટલી અસરો ઉપજાવી શકતો નથી. ધર્મ જે ધણીને મનથી સદાનો મોક્ષ છે તેને પોતાનાં બાળકને વળગેલો રાખવાને ખાતર અગત્ય પડે તો તેણી પોતાનો જાન વટીક આપશે.

દેશ પરદેશ ભટકતા અવલોકન કરનાર એક મુસાફર મેડોનાનાં જેવાં ચ્હેરાવાળાં ગામડીઆંઓનાં છોકરાંઓને જોઈ અચરત થાય છે. કુંવારી મરીયમ અને સંતોને ચિત્રોમા જોઇને કલ્પનાશક્તિ વડે આરાધવાથી આવું મળતાપણું ઉત્પન્ન થાય છે.

ખરૂં માતૃપણું ક્યારે ?

જ્યારે એક સ્ત્રી પોતાને ત્યા અવતરનારાં બાળક ઉપર શારીરિક, માનસિક, અને આત્મીક બાબતોનો છાપ મારતાં શીખશે ત્યારે માતૃત્વ કરતાં વધુ ઉંચ, વધુ મોટાઇ ભરેલી અને વધુ ઉમદા ચીજ બીજી કોઇ રહેશે નહિ. પોતાનાં બાળકને સંગીન અને તંદુરસ્ત શરીર આપવાની એક માતાની ફરજ છે અને તે બજા લાવવાને તે શક્તિવાન પણ છે. જેમ સુર ચઢાવ્યા વિનાનાં વાજીંત્રમાંથી ગમે એવો અચ્છો વગાડનાર પણ સારો સાદ કાઢી શકતો નથી તેમ અપૂર્ણ અને કંગાળપણે બંધાયલા શરીરમાંથી માનસિક અને આત્મીક સંપૂર્ણતા મેળવવાની આશા રાખવી મિથ્યા છે.

માતાનો છાપ બાળક ઉપર.

એક બાળકને તેની માનસિક ખાસિયત તેની માતા તરફથી મળે છે એવું જ્યારે હવે તેણીં જાણવા લાગી છે, ત્યારે તેણીની ફરજ છે કે તેણીને હાથ રહેલાં સઘળાં સાધનોનો હક ભોગવવો અને તેનાથી મળતા લાભો મેળવવા. એ બાબેની કાંઇ તક મળતી નથી એમ જેઓ વિલાપ કરે છે તેઓએ આ જાણી સધ્યારો લેવો જોઇયે કે ઉંચાંમાં ઉંચું જ્ઞાન કંઇ પુસ્તકો વાંચવાથી મળી શકતું નથી, ઉંચ અને ઉમદા વિચારો અને

સહાયકારી ઉત્તેજનના ઉદગારો સર્વથી સરસ કેળવણી છે, અને જેઓ તે ઉપર અમલ કરે છે તેઓને કદી અજ્ઞાન કહી શકાય નહિ.

પણ હવે મિનોઈ ખાસિયતનું શું? ઇશ્વરની બક્ષીસ રૂપે મળેલી એક માતાની પ્રેરણાઓની કિંમત કોણ આંકી શકશે? સર્વ શક્તિવાન અને સર્વવ્યાપક પ્યાર જે દરેક જીવમાં વાસો કરી રહ્યો છે તે સમજવું એ મિનોઇ હાલત પ્રાપ્ત કરવા બરોબર છે. અને અંતરમાં રહેલાં એ મિનોઇ તત્વ યા શક્તિની પીછાણ થવે જન્મ પામનારાં બાળકનું હૃદય મિનોઇ વૃત્તિને અનુકૂળ થતી ધ્વનિઓથી ધબકી રહે છે.

એક ઉંચ નમુનેદાર પ્રજાની ઉત્પત્તિને માટે એક માતાએ પોતાને સાચી નીવડવી જોઇયે. સઘળા સાચા સુધારાની માફક પ્રમાણીકપણાં અને ભલાઇની શરૂઆત ઘરથીજ થવી જોઇયે. તેની શરૂઆત ખુદ તેણી પોતાથીજ થવી જોઇયે અને શ્રેષ્ટ નમુનેદાર પ્રજાની વૃદ્ધિ કરવાનીજ તેણીની ઇચ્છા થવી જોઇયે.

ધણી-ધણીયાનીની એકદીલી.

બોહોળી સંતતિ ધરાવનારાં માબાપોને સરકાર તરફથી મદદ આપવાની પ્રેસીડંટ રૂઝવેલ્ટની સુચનાથી એક કુટુંબને બોહોળું બનાવવાની હિમાયતને ઘણી જાહેરાત મળી છે. અમેરીકન સ્ત્રીજાત વિષે આપણા આ ઉચ પ્રેસીડંટ કેટલું થોડું જાણે છે તે એ સુચનાથી જે કંપારીની લાગણી આ દેશમાં વ્યાપી રહી હતી તે ઉપરથી જણાશે. સીપાહો અને મત આપનારાઓની મોટી સંખ્યા મેળવવા કાજે રાજદ્વારી મતલબથી શું તેવણ આપણને જોય છે?

શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણતા, બુદ્ધિ, અક્કલ અને જીગરની ભલાઇ ધરાવનારા શ્રેષ્ટ કુટુંબોને સરકાર તરફથી મદદ આપવાની માગણી જો આપણી પ્રજાના મુખીએ કરી હતે તો તેથી લોકોને મિનોઇ તરફ ઢળવાનું ઉત્તેજન મળતે. પણ મનુષ્ય પ્રજાની તેની આટલી હલકી આંકણી મુજબ જો અમલ કરવામાં આવ્યો હતે તો કોઇપણ પ્રજાને એક અર્ધજંગલી હાલતમાં તેનાથી લાવી શકાતે.

મનુષ્ય પ્રજાનો એક સર્વોત્કૃષ્ટ નમુનો ઉપજા કરવાને માટે માત-પિતાએ પોતાની ઉંચ ફરજની જોખમદારીનો વિચાર કરી દરેક રીતે બન્નેએ એકસાન રહેવું જોઇયે. રાજદ્વારી સબબોસર યા સગવડ અથવા પૈસાના કારણે થયલાં લગ્નોનો હેતુ ઘણો અપકીર્તિ બર્યો છે અને પરિણામે તેવાં લગ્નોથી થતાં બાળકો અકૃતકાર્ય સ્થિતિએ પહોંચે છે.

યુરોપનાં રાજવંશી કુટુંબો વિગુણ બનતાં જાય છે એમ સાધારણ-પણે મનાય છે, અને તેનું કારણ શોધવા કાંઇ દૂર જવાતું નથી. રાજવંશી લગ્નો રાજકિય સબબોસર સંધાય છે અને તેનાં પરિણામે પ્યાર રહીત જોડાથી ઉત્પન્ન થતાં બાળકો શરીરે અને મને દુબળાં અને મંદ બુદ્ધિનાં નીવડે છે. **અરસપરસના પ્યારનાં જોડાણથી નમુનેદાર બુદ્ધિમાન બાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે.**

માતાપદે પહોંચવાનો સવાલ નક્કી કરવાનો હક સ્ત્રીજાતનો છે. તેણી ઉપર બળજોરીથી એ હાલત લાવવાનો મરદને કાંઇ પણ હક નથી. એ બાબતમાં અત્યાર સુધી તેણીએ ઘણો જાતીભોગ આપ્યો છે અને તેનાં પરિણામે તેણીને હેરાન કરવામાં આવી છે.

માતાની બેદરકારી.

કોઇ વખતે એમ બને છે કે માતાઓ પોતે સારી હાલતમાં હોય છે પણ તેઓના બાળકો તદન નબળાં અને કાવળાં જણાય છે તેનું મુખ્ય કારણ એમ માલમ પડે છે કે તે માતાઓ જ્યારે હમેલદાર હાલતમાં આવે છે ત્યારે પોતાની તબીયતની જાળવણી ઘણીજ ઓછી કરે છે, અને તે એટલે સુધી કે જે જરૂર જોગી ચીજો પર ધ્યાન આપવું જોઇએ તે ઉપર પણ તેઓ તદન બેદરકાર બની જાય છે. અને જેમ હમેલનો વખત આગળ વધે છે, તેમ વધારે બિકણ અને કાંગલા (Nervous) થતા જાય છે અને હમેલનો મોટો વખત બીલકુલ બીછાને સુઇને પસાર કરે છે. આથી પરિણામ એ આવે છે કે બંધાએલો ગર્ભ તેથી વધારે નબળો પેદા પડે છે.

હમેલ વખતે કસરતની જરૂર.

એક હમેલદાર ઓરતને ગર્ભ હોવાના ચિન્હનો માલમ પડતાંજ તેણે સારી જેવી ખોલ્લી હવામા શરીરની કસરત કરવી જોઇએ, તેને માટેની ખરી અને જરૂર જોગી કસરત કાંઇજ નહિ પણ ચાલુ ઘરનું કામકાજ (Household duties) છે. એ કામકાજ જારી રાખવાથી પુરતી કસરત મલે છે. તે ઉપરાંત સહવાર સાંજ થોડીક ચાલવાની કસરત (Walking exercise) ખોલ્લી હવામાં કે દરીયા કીનારા નજદીક લેવાથી પુરતી સોજી હવા દમમાં લેવાય છે, લોહી સોજું થાય છે અને ગર્ભને આથી પુષ્ટી મળે છે. આપણી અસલી અબળાઓ કુવામાંથી પાણી

કરતી હતી, માથા ઉપર બેડાંઓનો ભાર ચઢાવીને કુવેથી પાણી ભરીને ઘેર જતી હતી, ઘરની ઘંટી ઉપર દળણું દલતી હતી, એવી એવી ઘણી ખરતળ મહેનત કરતી હતી, અને તેના બદલામાં તેઓને ખુદરત તરફથી પુરતી બક્ષેસ એક તંદુરસ્ત બાળકના રૂપમાં મળતી હતી. પણ હવેનો જમાનો એટલો તો તકલીદી જણાય છે કે પહેલી વેદમાંજ માતા અરધી કમરમાંથી વળવા માંડે છે, અને જાણે કેવી એક ભારે માંદગીમાંથી તુરંતનીજ ખારેગ થઇ હોય તેવો દેખાવ અને રંગરૂપ બદલાઇ જતાં આપણને જણાય છે. તે જમાનામાં જેટલી અંગબળની ભારે કસરત હતી તેટલાંજ ખુબસુરત, મજબુત બાંધાના અને વજનમાં ભારે બાળક આવતાં હતાં; પણ હવે તે જમાનો તો જાણે નાબુદજ થતો હોય એમ લાગે છે. ગરીબ કામદારણી તરફ નજર દોડાવો. તેઓ બેઠાં બેઠાં કે સુતાં સુતાં બાળકનો રડવાનો અવાજ સાંભળીનેજ તેઓ માતા થઇ છે એમ જાણે છે. એવી પ્રસુતી ફક્ત કામકાજમાં હાડકાં રગડવાથીજ થઇ શકે છે. હમેલદાર સ્ત્રીઓને બીજી બાબદ એ જાણવી જોઇએ કે તેમણે આ હાલતમાં ખાવાપીવામાં મીતાહારીપણું જાળવવું જોઇએ, વગર કારણે દારૂ યા બીજી કેફી ચીજ લેવાની કંઇ જરૂર નથી. નાહિ ધોઇને આંગ રોજ સાફ રાખવું; થોડોક વખત ખોદાતાલાની બંદગીમાં પસાર કરવો, મગજને કદી પણ ઉશકેરવા દેવું નહિ, સ્વભાવ ઉપર કાબુ રાખવો, તેને બનતાં લગણ શાંત રાખવો, અને ખુદરતની હાજતો ઉપર વખતસરનું લક્ષ આપવું. આવા સાદા અને સુતરા નિયમો ધ્યાનમાં રાખવાથી તબીયત મોટે ભાગે ઘણી સારી રહેશે. થોડોક વખત સંગીતમાં, સાહીત્યમાં, ઉમંદા અને પ્રીતી લખાણોમાં, તેમજ ગાના વગાડવામા અને દરેક જાતના વિદ્યા અને હુન્નરમાં રોકવાથી મગજને સારી પુષ્ટી મલે છે તેમજ ભવિષ્યના બાલકના મગજનું કીમતી બંધારણ થાય છે, અને મનને ગમતા બચ્ચા પેદા કરવાનું એક ખરેખરૂં સાધન થઇ પડે છે. હમેલ વખતની મુખ્ય ફર્યાદ બદહજમીપણું કબજીયાતપણું વગેરે છે, પણ વખતસરનો સાદો અને હલકો ખોરાક લેવો એ એક સૌથી સુતરો ઇલાજ છે.

હમેલ વખતે લેવી જોઇતી સંભાળ.

હમેલની વખતે ઘણું જોરમાં હાલવું ચાલવું નહિ. હમેલ વધ્યા પછી કમરમાંથી ઘણું વાંકુ વળવું નહિ કારણ એમ કર્યાથી હમેલ તુટી પડવાનો મોટો સભવ રહે છે અને તેમાં ખાસ કરીને જેઓને અધુરે ગર્ભ

તુટી પડવાની ટેવ હોય તેઓએ તો એ બાબતની ઘણી પુરતી ચોકાસી રાખવી જોઇએ.

ઘણી વખતે હમેલદાર ઓરતને મોંઢા ઉપર હાથ અને પગો ઉપર, અને કોઇ કોઇ વખતે પેઢુ ઉપર પણ રસના સોજા આવે છે. તેવી વખતે **પીશાબની તપાસ કરાવીને** જ્યાં સુધી છુટક થાય ત્યા સુધી એક તબીબની ચાલુ સારવારમાં રહેવું જોઇયે અને પોતાનો ખોરાક તદ્દન દુધ, બારલીવોટર, સોડાવોટર, વગેરે પ્રવાહી ઉપર રાખી રાંધેલું લગભગ ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ. ગોસ્ત અને ઇડાંનો ખોરાક તદ્દનજ બંધ કરી નાખવો જોઇએ.

તુરતના જન્મેલા બાળકની માવજત

Care of the Newborn Infant.

બાળક જન્મે છે તે વખતે તેના શરીર ઉપર સફેદ ચરબી જેવો પદાર્થ વળગેલો દેખાય છે, તે માટે ગરમ પાણી એક ટબમાં લઇને તેને ન્હવડાવવું અને તે અગાઉ તેના શરીર ઉપર સેલ ઇ ઓઇલ લગાડવું-ને શરીર ઉપરનો લાગેલો ચીકણો પદાર્થ નરમ કપડાંથી કાઢી નાખવો, ત્યાર પછી નવું બીજું પાણી લેવું ને બાળકના શરીરને સારો સાબુ લગાડીને પાછું શરીર સાફ કરવું ને પછી સારી રીતે આખું શરીર બરાબર લુછીને ગરમ કપડાંમાંજ બાળકને રાખવું. આ પ્રમાણે જો જતણ લઇ બાળકને ચાલુ નહવડાવ્યા કરે તો તેને ચામડીના દર્દો જેવા કે ખુજલી-ફોલ્લા-વગેરે થશેજ નહી ને લોહી સારી રીતે શરીરમાં ફરશે તેથી તેની તંદરેાસ્તી સારીજ રહેશે ને બરાબર ઉંઘાશે.

બાળકના પેટ ઉપર ફલાનલનો એક મોટો પાટો બે થી ત્રણ માસ સુધી હમેશા બાંધવો સારો છે, કાંકે એથી બાળકનો પેટનો ને શરીરનો ભાગ નરમ રહી શકે છે,-ને બહારનો પવન ને થંડી હવા તેને અસર કરી શકતી નથી,-પાટો એકદમ તાઇટ નહી બાંધવો-કાંકે તેથી તેની હીલચાલો ને લોહીની ગતીમાં નુકસાન થાય છે,-આ પાટો બે ચાર મહીના પછી ધીરે ધીરે કાઢવો યાને વચ્ચેજ થોડા થોડા કલાક રાખીનેજ કાઢવો પણ જો છાતી નબળી હોય, શરીર થંડુ રહે, થોસો વગેરે હોય તો પાટો રાખેલો સારો છે.

જન્મ આપવા અગાઉ માતાઓએ શું કરવું જોઇએ છે.?

બાળક જન્મે તે પહેલાં માતાને નિચે પ્રમાણેની સગવડો મળે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

૧ સારા, શિક્ષણ પામેલા તબીબની વેળાસર સલાહ લેવી, પેડુનું માપ લઇ પુરેપુરી શારીરિક તપાસ કરાવવી, અને પીશાબની વારંવાર પરિક્ષા કરાવવી.

૨ પૌષ્ટીક ખોરાક અને પુષ્કળ દુધ આપવું.

૩ વખતોવખત શરીરનું વજન કરાવવું અને જો શરીરનું વજન વધી જતું હોય તો ખોરાકમાંથી ચરબી, વધારનારા પદાર્થો અને સાકર કમી કરવાં.

૪ પ્રવાહી પદાર્થો અને ખાસ કરીને પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપવું.

૫ બની શકે તેટલે અંશે ખોરાક મારફતે કબજીયાતનો અટકાવ કરવો.

૬ ચામડી મારફતે પરસેવાથી ખરાબ પદાર્થો દુર કરવા, માટે હમેશાં સ્નાન કરાવવું.

૭ દાંતનું રક્ષણ અને તેને લગતું આવસ્યક જ્ઞાન આપવું.

૮ પુરતો આરામ અને પુરતી ઉંઘ લેવા દેવી.

૯ થાક ન ચહડે એટલા પ્રમાણમાં કામ અને કસરત કરવી.

૧૦ જોઇતાં પ્રમાણમાં કપડાં વગેરે સગવડો કરવી.

૧૧ હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરવુ અને તે ન બને તો છેવટે સુવાના ઓરડામાં ખુલ્લી હવાની આવજાવ હોવી જોઇએ.

સુવાવડ વેળા બાળ બરદાસ.

બાળકનો જન્મ થયો ત્યાર પછી પહેલાં દશ દીવસમાં રોજ બે કે ત્રણ વાર દસ્ત આવવો જોઇએ. (૨) બચ્ચાંને ઉઘાડું રાખવું નહી કે પવનમાં રાખવું નહી. (૩) બચ્ચાંને ન્હવડાવતી વખતે ગરમ પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં રેડવું નહી. (૪) બચ્ચાંના નાંડા ઉપર માટી ક્યરો વગેરે નાંખવું નહી. (૫) બચ્ચાંની આંખોની સંભાળ રાખવાનું ભુલવું નહી. (૬) બચ્ચાંને એરંડીયું કે ગાયનું દુધ આપવું નહી. માનું ધાવણ મળે ત્યાં સુધી રાહ જોવી, (૭) બચ્ચું જ્યારે જ્યારે રડે ત્યારે દર વખતે તેને ધવડાવવું નહી—નીમેલે અંતરેજ નીયમીત રીતે ધવડાવવું.

બાળકનો જન્મ આપવા પછી માતાઓએ શું કરવું જોઈએ?

માતાએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીયું તો પથારીમાં આરામજ લેવો અને સુવાવડ પછી ઓછામાં ઓછા એક માસ સુધી તો ઘરકામમાં જોડાવું નહી.

(૧) તંદુરસ્તી અને તાકાદ પાછી મેળવવા માટે, ૨ રકતશ્રાવ અટકાવવા માટે, ૩ બાલક માટે સ્તનમાં દુધ ઉત્પન્ન કરવા માટે, ૪ પોતાને મળતા ખોરાકમાંથી માતા જે શક્તિ મેળવે છે તે શકતીનો ઉપયોગ શારીરિક શ્રમમાં ન થવા દેતાં તેને બદલે બાલક માટે ધાવણ પેદા કરવામાં થવા દેવો. ૫ જો માતા ઘરમાં કે ઘરબહાર સખ્ત કામ કરે તો તેનાથી બાલકનું માંસ ઓછું થાય છે એમ સમજવું.

૬ ગર્ભાવસ્થા એ રોગ નથી–એ માત્ર તંદુરસ્તી પર એક દબાણ છે. એ દબાણ કેમ હલકું કરવું તે શીખવું જોઇએ.

૭ જ્યારે પ્રત્યેક ગર્ભવતીસ્ત્રીની ઘરમાં યોગ્ય માવજત થાય, અને જ્યારે પ્રત્યેક સ્ત્રીને ગર્ભાવસ્થા, પ્રસુતી અને સુવાવડ દરમીયાન કુશળ માણસોની દેખરેખ અને સારવાર મળે ત્યારે પ્રસુતી સ્ત્રીઓને માટે નીર્ભય બની જશે.

બાળકની તંદરોસ્તી માટે કાંઈક અગત્યની સુચણા.

એકદમ ગરમ યા એકદમ થંડું એવાં ખોરાક–પીણું–હવા–કપડાંઓ વગેરે માટે સંભાળ રાખવી કે તેથી તંદરોસ્તીમાં ઝડપી ફેરફાર થશે નહી, ઉળટુ–સુળટુ કર્યાથી મોત નીપજે છે. અંગોળ માટે સાહુચેતીજ વાપરવી. છાતી ને પગો ગરમ રાખવા, સુતી વખતે પગના મોજા કાઢી નાંખવા ને પગ બરાબર ગરમ કપડાંઓથી લુછીને ગરમી આપવી, બાળકનું આંગ જયાંરે ગરમ હોય ત્યારે થંડુ પાણી કદી પીવા માટે ન આપવું, શરીર થંડુજ રહેતુ હોય તો બાળકને બરફ કદી ન આપવું. અમુક કારણે ગરમી માટે સહેજ બ્રાંડી પાણી સાથે આપવો. ગરમ પાણી સવારે બાળક પીએ તો થોડું પાવું સારૂં છે, ઉંઘ ન આવે તો થોડુંક એપસમ સોલ્ટ ગરમ પાણીમાં પાવાથી ઉંઘ આવશે,–યા ગરમ પાણીએ અંગોળ કરાવીઆથી ને કોઇબી રીતે બાળકના આંગને કસરત આપીઆથી પણ ઉંઘ આવશે,–યા કાંઇ નહી તો શરીરને ૧૦ મીનીટ સુધી નરમ ટુવાળથી ઘસવાથી પણ બદનને થાક લાગવાથીબી ઉંઘ આવે છે.

બાળકને દરરોજ જેમ સ્વચ્છ હવાનો જથ્થો મળે તેમ સારૂ-ખોરાક બહુ સારો ને પુષ્ટિકારકજ હોવો જોઇએ, બાળકનું મન હંમેશા રોકાઇ રહે એવીજ રમતો ને કસરતો આપવી. રૂતુને બરનાજ કપડાંઓ પહેરાવવા ને દોડધામ ને રમત ગમતમાંજ તેઓ રોકાયલા રહે તેમજ કરવું. બાળકનો સુવાનો ઓરડો ખુલ્લોજ જોઇએ, બેચેની કે સુસ્તી દેખાય તો તુરત કારણ સોધવું ને તુરત ઉપાય કામે લગાડવો. થંડુ પીણુ કે ખાવાનુ બાળકોને ન આપવું. જ્યાં બાળકો રમે તે જગ્યા ખરાબ ઉકરડા જેવી ન જોઇએ, તેમજ આસપાસ ગંધ ને ગંધીલી હવા ન હોવી જોઇએ, સ્વભાવ શાંત ખુશ રહે ને પુરતી ઉંઘ મળે તે માટે કાળજી રાખવી. કપડાં એવાં જોઇએ કે તેથી બાળક કંટાલે નહી. તે ગરમ હોય તો બહુ ફાયદાકારક છે. કપડાં લાંબા ને ઢીલા તેમજ તાઇટ ન હોય. દરરોજ કપડાં બદલવા સારા છે, થંડા ને ભીના કપડાં નહીજ પહેરાવવા-માથુ થંડુ ને પગ ગરમ રાખવા. થંડી હવાને ખરાબ રૂતુમાં બાળકોની સંભાળ બહુજ લેવી, બહાર મોકલવા માટે તે દીવસોએ પુરતી સંભાળ રાખવી, થંડીની રૂતુમાં ગરમ કપડાં સાથે સ્વચ્છ હવામાં ફરવા મોકળવું સારૂં છે.

એ સંબધી બીજી અનેક સુચણાઓ આ પુસ્તકમાંથી મળશે.

બાળકો માટે સામાન્ય સલાહ.

ઘણીક નવી માતાઓ કે તેની આસપાસનાઓ અમુક વખતે બાળકો સામે ગમે તેમ વર્ત્તે છે તેથી ઘણીક વાતે ભયંકર પરીણામો આવેલાં છે માટે નીચલી બાબદ બાળક ઉછેરનારાઓએ ખાશ કરીને લક્ષમાં રાખવી:-

ગમે તેવો પેટંટ ખોરાક ડૉક્ટરની સલાહ વગર આપવો નહિ. મોટી મોટી જાહેરખબર વાંચી પોતાના મનને ગમે તેવી દવાઓ ડૉકટરની સલાહ વગર બાલકને આપવી નહિ. અફીણ યાતો બાળાગોળી કે બીજી દવા ગમે તે કારણે દીવશના કે રાત્રે આપવીજ નહિ.

ઉંઘ ન આવે તો કોઇબી દવાથી ઉંઘ લાવવી નહિ પણ તેનું કારણ શોધીને ડૉક્ટરનીજ દવા કરવી.

બાળકને વારેઘડીએ ખાવાનું કે પીવાનું આપવું નહિ.

બહારની ઉંધાડી ચીજો બનતાં સુધી ન આપવી. દવા કે ખોરાક ઉપર પુરતો ભરોશો ન હોય તો તે ન આપવી.

જ્યાં હવા બગડેલી હોય ત્યાં બાળકને સુવાડવુ નહિ ને સુતેલા બાળ-

કને એકદમ ઉઠાડવું નહિ. તે સુતેલા બાળકને જાગૃત કરીને એકદમ ઉજાશ કે હવામાં બહાર લાવવું પણ નહિ.

બાળકને એકદમ ગરમી કે એકદમ ઠંડી લાગવા પણ દેવી નહિ.

હાથે બાળકને મારવું ન જોઇએ. સાધારણ ન્હાની નેતરે ધમકીજ આપવી.

બાળક આગળ એકદમ મોટેથી બોલવું ન જોઇએ.

બાળકનું શરીર દરરોજ એકવાર પણ નવડાવીને ચોખ્ખુજ રાખવું જોઇએ.

બારીએથી આવતો પવનનો ઝપાટો બાળકનાં અંગ ઉપર લાગવા દેવો ન જોઇએ.

બાળકને ખોરાક ને ચાહે કે દુધ નીયમીત સેતોથીજ આપવું સારૂ છે.

બાળકને વધુ વખત સુધી સુવાડી રાખવું ન જોઇએ.

કોઇપણ અણજાના માણસના હાથમાં બાળકને આપવા અગાઉ તે માણસ ઉપરનો ભરૂસો ને ખાત્રી કરવી ને પછીજ કાંઇ પણ કારણસર બાળકને આપવું.

માતાને બે બોલ-જરા અનુભવથી ચાલો.

અમુક કારણે બાળક રડે છે તો માતા તેનું કારણ સોધીઆ વગર એકદમ તેને ધમકાવે છે, યાતો સુવાડી દેવાની કોશેસ કરે છે, ને વધુ રડે છે તો કેફી ચીજ પાઇ તેને નિંદ્રાવશ કરે છે.-યાતો બજારૂ દવાથી તેને રડતું મુંગુ રાખે છે. બાળક રડે છે કેમ ? તેનું કારણ પ્રથમ માતાએ સોધવું જોઇએ, ને ત્યાંર પછી તેના ઉપાય લેવા જોઇએ છે, આજકાળ એવા પ્રવિણ માતા કેટલી હશે ? કે ખરી રીતે આવું કામ બજાવતી હોય ?

અમુક વખતે બાળક રડીયું તો તેને પીવાડવા કે ખવડાવવાનોજ પહેલો ઇલાજ લેશે યાતો ધવડાવીને કાશર કાઢશે ! ! એમ વારે-ઘડીએ ખોરાક આપીયાથી બાળક ન ધારેલું ઉળટું શીક પડે છે ને તેને અજીર્ણનો રોગ થાય છે. ને તેથી તેને બીજા અનેક રોગો થાય છે. અમુક વખતે બાળક રડીયું તો ગમે તે થંડો કે ઉગાડો ખોરાક અપાય છે ને થંડુ દુધ વગેરે અપાય છે. એ એક ન ધારેલી ગફલતથીજ કહે-વાય ને રોગને તેડવાનું સાધન છે, કાકે આળસાઇથી તેની જતન લેવાતી નથી. તેથી ગમે તેમ કરી તે વખત પસાર કરી બાળકને થંડુ પાડે છે ને પોતાની જે ફરજ છે તેથી ઉલતા ચાલી રોગને તેડુંજ કરે છે, કોઇ-

વાર બાળક શરીર ઉપરના ચટકાથી, તો કોઇ વાર ગરમીથી, તો કાંઇક વાર કપડાંથી, તો કોઇક વાર મચ્છરોથી બાળક રડે છે, માટે બાળકને સુગડ રાખવાની, તેના કપડાં બીછાણું વગેરે પોતાની દેખરેખ હેઠળ રાખીને પુરતી તકેદારી રાખવી જોઇએ. કાંઇક રીતે માતાની ભુલ ને કાંઇક વખતે કુત્રર શરીરથી પણ બાળક રડે છે. કોઇ વાર થંડીથી તો કોઇ વાર ગરમીથી પણ તેને અસર થાય છે. માટે માતાએ દરેક રૂતુ પ્રમાણે જતન લેવી ને કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. બાળકનાં કપડાં પોતાના હાથે ઘેરમાંજ સારી રીતે માત્ર સાબુથીજ ધોવા સારા છે. આંગોળ કર્યા પછી દીલ સારી રીતે લુછીને સાધારણ ગરમ કપડા પેહેરાવીનેજ બાળકને ફરતું રાખવું જોઇએ. રમતુ બાળક કયાં છે, ને જમીન ઉપરથી કાંઇ ચીજ ખાય છે કે નહી તે ઉપર તકેદારી રાખવી ને રમકડાં એવાં આપવાં કે તેથી તેનો ઉપયોગ કાંઇક વાતે અકલથી થાય તો તે બાળક તે ઉપર ફાંફાં મારશે ને પોતાનો વખત બહુ સારી રીતે એવાં રમકડાં ઉપર પસાર કરશે તેથી લગાર હોશીયારબી થશે.

અમુક વખતેજ બાળકને ખોરાક આપશો તો તે ટેવ સારી છે. ગમે તે કરે તો વચ્ચે વચ્ચે બાળકને ખોરાક આપવાથી તેની રૂચી બગડે છે, તેજ પ્રમાણે બાળકને ઉંઘની બાબદમાં પણ એમજ કરવુ. નીયમસર સુવાડવુ ને નીયમસર હરેક ટેવ પાડવી કે તેથી તેની તંદરોસ્તી સારી રહી શકે. સુવાનો ઓરડો સ્વચ્છ ને ખુલ્લોજ રાખવો ને તડકું આવે તેવી ગોઠવણ રાખવી કે તેથા ને સ્વચ્છ રહે.

એક હરતુ રમતુ અને આનંદ આપતું બાળક કયાં સ્ત્રી પુરૂષને ન ગમે? બાળક સર્વને વહાલું છે. બાળક ઉપર તેની માતાનો પ્રેમ બેહદ હોય છે, ને માતાની રત નીતિની નકલ એથી બાળક સર્વથી પહેલા સીખે છે.

આખી દુન્યામાં માત્ર ફ્રાન્સ એવો એક દેશ છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓ સંતાનને ચ્હાનારી નથી તથા બાળકો ઉપર અપૂર્વ પ્રેમ દેખાડનારી નથી, કે તે વિષે હું મ્હારી બીજી ચોપડીમાં અનેક દાખલાઓથી પુરતી રીતે સમજાવીશ.



હિંદમાં બાળહિતના કામો—તવારીખ અને વિગતો.

માતૃત્વ (મેટરનીટી) અને બાળહિતના કામમાં ૧૯૧૫ ના વર્ષ અગાઉ કાંઇબી ખાસ હીલચાલ ઘણી થોડીજ થઇ હતી. ખરી વાત છે કે છેક ૧૮૮૮ ના સાલમાં કાઉન્ટેસ ઑફ ડફરીન ફંડની સ્થાપણા હિંદવાસીઓને તબીબી કેળવણી તેમજ તબીબી મદદ આપવા માટે કરવામાં આવી હતી. પણ ફક્ત માતાઓ અને બાળકોને તબીબી મદદ તેમજ તબીબી સલાહ આપવાનું કામ બાળહિતના મથકો હાલ બજાવે છે, તેવાં કાંઇ એ ફંડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો નહી. ૧૯૧૫ ના સાલમાં સુવાવડખાનાઓ સ્થાપવાની તથા બાનુ હેલ્થવીઝીટરોની સગવડ કરવા માટેની લેડી વીલીંગડનના નામ સાથની એક યોજના ઘડવામાં આવી. પાછળથી બાળહિતના દશ મઠકો સ્થાપવા અને વીસ હેલ્થવીઝીટરોની સગવડ કરવા માટે, બૉમ્બે પ્રેસીડનસી ઇનફંટ વૅલફેર સોસાયટીએ તે યોજનાની જગા લીધી. એમાંના આઠ મઠકો અત્યાર અગાઉના ઉઘાડવામાં આવ્યાં છે. દીલ્હીમાં બે યુરોપીઅન બાનુ હેલ્થ વીઝીટરો નેમવામાં આવી હતી. ત્હેઓને ઘરેઘર ફરીને, દરરોજની જીંદગીમાં જાળવવા જોઇતા સુખશાંતિના સાદા નિયમો માતાઓને સમજાવવાનુ તથા હમેલદાર બાંઓના બાળકો ને ધવાડનારી માતાઓના તથા ન્હાના ભુલકાંઓના હિતને લગતું શિક્ષણ તેઓને આપવાનું કામ સોંપવામાં આવ્યું હતું. વળી દેશી દાઇઓને તાલીમ આપવા તેમજ સુવાવડને લગતાં તેઓના કામ ઉપર દેખરેખ રાખવાને પણ એ લેડી હેલ્થ વીઝીટરેને જણાવવામાં આવયું હતું. પાછળથી મદરાસ, કલકતા અને રંગુનમાં પણ એવુંજ કામ શરૂ કરવામાં આવયું હતું. તેના જે સારાં પરિણામો આવ્યાં છે તે દર્શાવનારા આંકડાઓ જણાયા છે. ૧૯૨૦ માં લેડી ચેમસફર્ડે માતૃત્વ અને બાળ હિતને લગતું એક પ્રદર્શણ દીલ્હીમાં ખુલ્લું મુક્યું. એ પ્રદર્શણ હિંદુસ્તાનમાં એવી જાતનું પહેલુંજ પ્રદર્શણ હતું. આગળ શું કામ બજાવવાનું હતુ અને કયાં ધોરણ ઉપર પગલાં ભરવાંના હતા, તેનો ઠીક ખ્યાલ એ પ્રદર્શણે અને તે વખતે અપાયલાં ઘણાક ભાષણોએ આપયો. ૧૯૨૧ માં લેડી ચેમસફરડના પ્રમુખપણા હેઠળ માતૃત્વ અને બાળહિતને લગતી આખાં હિંદુસ્તાનની લીગ સ્થાપવામાં આવી તેની નેમ "બાળ હીતના ચાલુ મંડળોને મદદ કરવાની

અને નવી કોશીશો કરવાને માટે ઉત્તેજન આપવાની" હતી. ૧૯૨૨ માં લીગની પહેલી વાર્ષીક સભા મળતાં હાલના પ્રમુખ લેડી રેડીંગે, કામ કેવી રીતે આગળ વધારવું તેના ચોક્કસ માર્ગો દેખાડી આપયા. એક માર્ગ બાળહિતના કામની એક નમુનેદાર યોજના ઘડીને તે આગળ વધારવાનો છે, જ્યારે બીજો માર્ગ રાજીખુશીની મદદના ધોરણને ઉત્તેજન આપવાનો છે.

બાળહિતને લગતા જે બીજા જુદા જુદા ખાતાંઓ છે તે કેવું કામ બજાવે છે, તે અને હેની થોડીક વિગતો હેઠળ રજુ કરૂં છું.

મેટરનીટી સેન્ટર.

"આ ખાતું સાધારણ રીતે હમેલદાર સ્ત્રીઓને સલાહ આપે છે અને જરૂર પડવે હેઓની તપાસ કરે છે. આ ખાતામાં પણ હમેલદાર સ્થિતિને લગતી ન્હાની બીમારીઓની સારવાર કરવામાં આવે છે અને કાંઇપણ સાધારણ જેવું માલમ પડતાં હમેલદાર સ્ત્રીઓને તે વિષે વખતસર ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે જેથી ઘટતી તબીબી મદદ મેળવી શકાય. હમેલના છુટકારા વખતની અને તે પછીની ઘટતી ગોઠવણોની અગત્યતા તેઓના મન ઉપર ઠસાવવામાં આવે છે. કેટલીક વાર માતાઓ આગળ મેજીકલેનટરનના ચિત્રો સાથના ભાષણો કરવામાં આવે છે. અને જે બાબદમાં હેઓની પોતાની તેમજ હેઓના બાળકોની સંભાળ લેવાની જરૂર છે, તે બાબદો ચિત્રોથી સમજાવવામાં આવે છે. આ ખાતામાં કોઇ કોઇ વાર સીવણકામના વર્ગો પણ ચલાવવામાં આવે છે, કે જેથી સ્ત્રિઓને એમ લાગે કે આ કાંઇ દવાખાનું નથી પણ સંસારી એખલાસ વધારનારૂં મિત્રાચારીભરી વાતચીત કરવાનું એક મથક છે.

જેમ આપણે કહીએ છીએ તેમ જો દરેક ઘરમાં હેઓની સંભાળ લેવાતી હોય તો મુંબઇમાં માતાઓ અને બાળકોની અવી મોટી સંખ્યા કાંય મરણ પામે છે? શું આવું ભારે મરણ પ્રમાણ આગલી ઓલાદોમાં પણ હતું કે અથવા તો શું શાહેરો અને બાજા ઉદ્યોગ હુનરના મથકોના ગુંચવાટ અને તેની સાથની બદીઓના સબબે તે હાલના વખતની એક પેદાયશ છે? તરેહવાર સબબો પોતાની મેળે રજુ થાય છે જેમાં ગરીબાઇ સહેલાઇથી પહેલો છે. પણ વધુ વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે જ્યાં ગરીબાઇના સબબ નહી હોય ત્યાંબી મરણ પ્રમાણ અને નુકસાન પણ ભારે હેય છે. આ ભયાનક મરણ પ્રમાણ ઉપજાવવામાં અજ્ઞાનતા, વહેમ યા તબીબી મદદ માટેની સગવડોની ખુલ્લી કોતાઇ છે, કે તેવી સંપૂર્ણ સગવડ

હવે દેશહિતાર્થીઓએ જેમ બને તેમ તાકીદે કરાવી દેશસેવાનું આ સવથી ઉપયોગી કાર્ય બજાવવુંજ જોઇએ છે."

લેડી હેલ્થવીઝીટરે:

બાળ હિતની યોજનાને લગતું સૈાથી અગત્યનું કામ એ હેલ્થ વીઝીટરો બજાવે છે. આ બાનુ હેલ્થવીઝીટરો, સર્ટિફીકેટ ધરાવનારી તેમજ અનુભવ અને સમજદારીવાલી દાઇઓ છે, હમેલદાર સ્ત્રીઓ તથા બાળકોના બાબમાં કેમ કામ લેવું, ત્હેઓમાં રોગના શરૂઆતમાં ચિન્હો જણાય તે વખતે શું કરવું અને ત્હેઓની સારવાર કેમ કરવી તે વગેરેના સામાન્ય નિયમોની તાલીમ ત્હેને મળેલી હોય છે. ત્હેનું કામ એ છે કે ઘરેઘર ફરવું અને ઘરખતલાનું કામ સફાઇથી કરવાની કેટલી બધી અગત છે, તે મિત્રાચારીભરી રીતે માતાઓને સમજાવવું. વળી નજદીક આવેલી સુવાવડ માટે શું ગોઠવણો કરેલી છે, તેની એ બાનુ વીઝીટરો તપાસે છે. એક બાળકનો જન્મ થવાની ખબર મળતાં હેલ્થ વીઝીટર તુરતજ તે ઘરની મુલાકાત લે છે, કારણકે વખતસર કિંમતી સલાહ આપવાનો ખરો પ્રસંગ તેજ છે. મ્યુનિસિપલ તંદરોસતીખાતાનું કામ પણ એ હેલ્થ વીઝીટરો બજાવે છે. કારણકે જન્મ મરણમાં ઉડતા રોગના કેસ થવાની ખબર મ્યુનિસિપલ સતાવાળાઓને તેઓ આપે છે. એવું માલમ પડયું છે કે એક કુટુંબના આસામીઓને અનેક બાબદ વિષે ફરીફરીથી સલાહ આપવામાં આવે નહી ત્યાં સુધી તેઓને કાંઇ લાભ થતો નથી. હેલ્થ વીઝીટરો માતાઓ અને ત્હેમના બાળકો ઉપર દેખરેખ રાખે છે અને પોતાની મુલાકાત દરમયાન વખતસરની સલાહ આપે છે વળી સાથે સાથે સુવાવડ વખતે હાજર થયલી દાઇઓના કામ ઉપરબી તેઓ દેખરેખ રાખે છે. એ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે હેલ્થ વીઝીટર એક એવી સ્ત્રી છે કે જે સુખશાંતિના, હમેલદાર સ્થિતિ વખતે લેવી જોઇતી સંભાળના તેમજ બાળહિતના ગ્નાનનો ફેલાવો ઘરેઘર ફરીને કરે છે, તે મુજબ અમલ થાય છે કે નહી ત્હેની તપાસ રાખે છે, કાંઇપણ અસાધારણ માલમ પડતાં તે વિષે ચેતવણી આપે છે અને તેનો ઇલાજ કરે છે અને એ મુજબ અગ્નાનપણા યા બેદરકારીના પરિણામમાં થતાં દુખદર્દ યા હોનારતોનો અટકાવ કરે છે, યા તેને ટુંકડેથી ડહામે છે.

ઇનફંટ વેલફેર સેન્ટર.

આ ખાતાનું મુખ્ય કામ ન્હાના બુલકાંઓ માટે સલાહ આપવાનું છે. એક તબીબ અઠવાડીયામાં બે વખત હાજરી આપે છે, અને ન્હાના બુલ-

ર્દીઓને તપાસે છે. ન્હાની બીમારીઓનો અને સાધારણરીતે આંતરડાંના વ્યાધીનો તે ઇલાજ કરે છે. એક તાલીમ પામેલી અનુભવી નર્સ દરરોજ ત્યાં હાજરી આપે છે, અને ડૉક્ટરના હુકમો બજા લાવે છે. તે દર અઠવાડીયે બાળકોનું વજન લે છે, બાળકો માટે દુધ, કોડલીવર ઑઇલ વગેરેની હુકમ મુજબ ને વહેંચણી કરે છે, અને બાળકોને ઉછેરવાની ઘટતી રૂઢી બાબે માતાઓને સલાહ આપે છે. માતાઓને જે વહેવારૂ તાલીમ મળે છે, તેમાં અને બાળકોની ન્હાની બીમારી ઉપર તુરતા તુરત ધ્યાન અપાયાથી મોટી બીમારો અટકે છે, તેમાં આ ખાતાંની અગત્યતા સમાયલી છે. આવાં ખાતાં જો ન હતે; તો ઘણાંક બાળકો કાંઇબી સારવાર વગર પડા રહેતે, અને ત્હેઓની માંદગી ગંભીરરૂપ લેતે. આ ખાતું કાંઇ દવાખાના તરીકે ઓળખાતું નથી; કારણકે, ગંભીર પ્રકારના દુ:ખદર્દોનો ઇલાજ કરવામાં આવતો નથી. હવે પ્રજાના રાહબરોએ લોકમત કેળવવું જોઇએ; અને બાળમરણનો આંકડો જે મોટો નિવડે છે, તેને જોઇ બને તેમ ઓછો કરવાનો, ને જ્યાં જ્યાં ભુલો હોય; તે સુધારવાની તજવીજ કરવીજ જોઇએ છે. વૅલફેર સોસાટીઓ આજકાલ જે રીતે કામ બજાવે છે, તેની પીછાણ દરેક શેહેરીએ કરવી જોઇએ; ને એવા ખાતાંને મદદ કરવી જોઇએ. કાંકે, ખરાં ખાતા તરફ હજુ લોકલાગણી ખુલ્લીરીતે પછાતજ છે તે થવુ ન જોઇએ. ”

ડૉ. નોરમન વૉકરનો અભિપ્રાય.

બાળમરણનું ભયંકર પ્રમાણ આજથી ઘણાંક વર્ષોની વાત ઉપર થઇ આવેલું છે. ને તે ઘટવાને બદલે વધતુજ રહેલું છે. આવી હિંદની સ્થિતિ હોવાથી: થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર જનરલ મેડીકલ કાઉન્સીલે જે ઠરાવ કર્યો છે, તેપરથી મી. મોંટેગુએ ઇંડીયા ઑફીસને આ અડચણ દુર કરવાની મદદ કરવા સારૂ એ કાઉન્સીલનાજ પ્રમુખને વીનંતી કરી; અને તે પ્રમાણે પ્રમુખ ડૉક્ટર નોરમન વોકર અહીં એ વિષે તપાસ કરવા આવ્યા હતા. તેઓએ તે સમયે દીલ્હીમાં ઇંડીયન લેજીસ્લેટીવ કાઉન્સીલના મેમ્બરો આગળ એક વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું કે " મ્હારે ખાસ મુદ્દો (મીડવાઇફરી) સુવાવડ બાબત, અને બચ્ચાંઓના મરણપ્રમાણનું કારણ તપાસવાનો છે. મ્હારી કાઉન્સીલ ધારે છે કે, હિંદી મેડીકલ કાલેજોમાં એ બાબત સંગીન શીક્ષણ નથી અપાતું; તેથીજ એ મરણપ્રમાણ વધ્યું છે અને તે ઘટાડવું જોઇએ. તે માટે મીડવાઇફરીનું ગોની (સુવાવડનું શીક્ષણ) ઉંચા પ્રકારનું કરવું જોઇએ. " મ્હારૂં મત છે

અહીંના મેડીકલ સ્ટુડંટને ઓછામાં ઓછા વીસ કેસીસ મળવાજ જોઇએ; અને તોજ, ત્હેઓ સુવાવડના ડોકટર થઇ શકે. બ્રિટિશ મેડીકલ કાઉન્સીલને દુનીયાના બીજા દેશો સાથે એવી ગોઠવણ છે કે, ત્હેની સર્ટીફીકેટથી કોઇપણ ડોક્ટર ગમે તે દેશમાં પ્રેકટીશ કરી શકે; અને ત્હેની સર્ટીફીકેટ મેળવવા માટે હિંદી યુનિવર્સીટીનાં ડોકટરે વીસ સુવાવડ કરી હોવાનું પ્રમાણપત્ર મેળવવું જોઇએ.

આવી સ્થિતિ આજકાળ મુંબઇના પસાર થતા નવા ડોકટરોની છે ત્યારે ત્હેઓ બીજાનુ ભલુ કરી શકશે કે? તે તો વિચારવુજ સહેલ છે.

ડોક્ટર બીચારાં શું શિક્ષણ આપી શકશે? મેડીકલ કોલેજના સ્ટુડંટને સાત સુવાવડ કરી પાસ થવાનું હોય છે તે પણ તેમને પુરેપુરી સાત મળતી નથી. આ બાબત મેડીકલ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ વિચાર ચલાવી રહ્યા છે અને પોતાને માટે જ્ઞાન મેળવવાનો અને વધુ લાયક થવાનો શુ માર્ગ લેવો તે બાબત ગોઠવણ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. કારણકે ત્યાર સિવાય ત્હેઓ હિંદ સિવાય બીજે નાલાયક ગણાય! પણ હિંદમાં પણ તેઓ શા માટે લાયક ગણાવા જોઇએ એ સવાલ છે.

પણ ખુદ બીચારા M. B, B. S. ના વિદ્યાર્થીઓજ પોક મુકે છે કે, એ વિષયનું પુરતું જ્ઞાન તેમનેજ મળતું નથી અને પરિક્ષામાં પાસ થવા માટે જરૂરીયાત સુવાવડના કેસોજ પુરાપાધરા તેમના હાથમાં આવતા નથી તો ત્હેઓ પોતેજ જે વિષય સારી પેઠે જાણતા નહી હોય તે બીજાને શું શીખવશે? હિંદની બધીજ મેડીકલ કોલેજોમાં સુવાડખાતાનું શીક્ષણ એવું તો કંગાળ મનાય છે કે આફ્રીકા જેવામાં પણ અહીંનો M. B., B. S. પ્રેકટીસ કરી શકતો નથી! ત્હેને કાયદાથી અટકાયત છે. અહીંની મેડીકલ કોલેજોમાં મીડવીફરીનું શીક્ષણ એવું કંગાળ હોવાથી અને ડાકટરો તો પોતેજ બચ્ચાંની માવજત અને સુવાવડનું કામકાજ બરાબર નહીં જાણતા હોવાથીજ બ્રિટીશ જનરલ મેડીકલ કાઉન્સીલે એવો ઠરાવ કર્યો છે કે હિંદની કોઇપણ યુનીવર્સિટીના પાસ થયેલા મેડીકલ સ્ટુડંટને વીલાયતમાં મેડીકલ પ્રેકટીસ નહીં કરવા દેવી કારણ કે તે માત્ર સાતજ સુવાવડોથી પાસ થયલો હોય છે! તેણે ઓછામા ઓછી વીસ સુવાવડે કરેલી હોવીજ જોઇએ.

"આવી સ્થીતી જ્યારે મુંબઇના ડોકટરોની છે તો બીચારી નર્સોને કેટલું જ્ઞાન હોવું જોઇએ એતો અનુભવીજ વિચારી શકે."

નામદાર શેહેનશાહ બાનુના વિચારો.

હિંદી સ્ત્રીઓની સુવાવડ અને છોકરાંઓની સારવારને લગતા ખાતા માર્ટની લેડી ચેમસફર્ડ ઓલ ઇંડીયા. લીગના પ્રમુખ તરીકે નામદાર વાઇસરૉયના બાનુ લેડી રેડીંગને નામદાર શેહેનશાહબાનુ તરફથી એક પ્રસંગે નિચલો તારનો સંદેશો મળ્યો છે:—

"તમારાં મંડળ તરફથી બહાર પાડવામાં આવતાં ચોપાન્યાંનો પહેલો અંક મેં ઘણા ધ્યાનથી વાચ્યો છે. માતાઓ તથા છોકરાંઓના લાભ માટેની હું હમેશા કાળજી ધરાવું છું, કારણ કે મ્હારી ખાત્રી છે કે પૂર્વના મુલકમાં હાલમાં જે પરોઢયુ દેખાવ દે છે તે જ્યા સુધી હિંદમાં ડાહાપણવાળી માતાઓ અને સુખી છોકરાઓ હોય નહી ત્યા સુધી ખુલ્લા દિવસમાં ખીલી નિકળી શકે નહી. સુર્યના ચાલુ પ્રકાશવાળા એ મુલકમાં છોકરાંઓ શરીરે મજબુત અને મગજે નિરોગી હોવા જોઇએ. અને પુર્વના મુલકના પરસ્પર વહાલ ધરાવતા અને ઘરસંસારના કામ ઉપર ખંતથી ધ્યાન આપનારા લોકો માટે જે એકલી ચીજની જરૂર છે તે જ્ઞાનની છે. આ મંડળની મુરબ્બી તરીકે મંડળને જે સાદી સચ્ચાઇ ફેલાવવા ઉપર તંદરોસ્તી અને સુખનો બધો આધાર રહે છે તેનો ફેલાવો કરવામાં દરેક ફતેહ ઇચ્છું છું. અને આ સર્વેથી દેશહિતકારી કામમા મદદ કરનારા નામદાર ભોપાળના બેગમ અને બીજાં બધાઓનો હું દીલોજાન આભાર માનું છુ.

નામદાર લેડી લૉઇડ શું કહે છે?

નામદાર લેડી લૉઇડે મુંબઇની "ઇન્ફંટ વૅલફેર સોસાયટી" એક વાર્ષિક સભામાં જણાવ્યું હતું કે:—

આવાં કામમાં હિંદીવાન બાનુઓની ખાસ જરૂર પડે છે કારણ, હિંદી બાયાઓની ત્હેઓની માહિતી ઉપરાંત ગરીબ હિંદી કુટુંબોની રાહ રસમો અને રીતિઓથી તેઓ વાકેફગાર હોય છે." "આપણે માથે ઉઠાવેલું આ મહાન કામ, આપણી ભલી નિષ્ટાઓ અને નેમો એટલી તો ઉમદા અને મોતેબર છે કે તે કામ ભવિષ્યમાં જાહેરપ્રજા તરફથી પુરતો ટેકો નહી મળે એ બની શકેજ નહી." કારણ, "આવા ચાલુ ટેકા અને ચાલુ ઉત્સાહ ઉપરજ આ મહત્વના કામથી ફતેહનો સઘળો પાયો રચાયો છે. હિંદુસ્તાનમાં દરવર્ષે લાખો કાજગરા જીવો કમોતે મરણ પામે છે એજ એક બીના કાંઇ ધ્યાનમાં લેવાની નથી. ભવિષ્યની ઉછરતી ઓલાદ તંદુરસ્ત નિકળે; એ એક એથીબી વધુ અગત્યની બાબત છે. કારણ, એ

તંદુરસ્તી અને કામ કરવાની શક્તિ ઉપર દરેક દેશની આબાદી અને વધારો લટકેલા છે. ”

મુંબઇના માજી ગવર્નર નામદાર લૉઇડનું મત શું છે ?

મુંબઇના માજી નામદાર ગવર્નરે એક સમય પુણાની સેવાસદનની મુલાકાત લીધી હતી, તે સમય ત્હેઓએ જે વિચારો દર્શાવ્યા હતા તે હેથળ આપું છું.

“ હિંદુસ્તાનના બીજા ભાગોમાં આવા પ્રકારનું કામ આવી ફતેહમંદી સાથ ચલાવવામાં આવે છે કે નહીં, તે હું જાણુતો નથી. આ દેશમાં છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને કેળવણી આપવાનું કામ ઘણુંજ અગત્યનું છે તેટલા વાસ્તે સ્ત્રીઓને કેળવણી આપવાની અને ત્હેઓનો દરજ્જો વધારવાની દીશાએ ત્હમારા તરફથી કરવામાં આવતા કોશેશોને હું આવકાર આપું છું. આવા કામની મહાન કીંમત ચારિત્ર ઘડવામાં સમાઇ જાય છે અને ચારિત્ર ઘડવાનું કામ માતાઓની કેળવણી સાથ શરૂ થાય છે કે જે માતાઓ આવતી ઓલાદને ઉછેરનાર છે. બાળકોને તાલીમ આપવાના અગત્યનાં વર્ષો ત્હેમની કુમળી વય છે. બાળપણામાં એક બાળક પોતાની માતા કનેથી જે પાઠો શીખે છે, તે એવા પાઠો છે કે જે બાળક પોતાની આખી જીંદગી સુધી યાદ રાખી શકે છે એ રીતે જોતા હું કોલેજની અથવા ઉંચી કેળવણી કરતાં સ્ત્રીઓ વચ્ચે સાધારણ જ્ઞાન તથા કલચર (તરબીયત) ના ફેલાવાને વધારે મોટા અગત આપું છું—ને માટે સરકાર તથા પ્રજા બંનેએ આવતી ઓલાદ ને પોતાની ફરજો અદા કરવાને માટે તૈયાર કરનારી માતાઓને ઉપયોગી થઈ પડે તેવી કેળવણીની અગત સ્વીકારવી જોઇયે છે.”

મુંબઈ સરકારના સેનીટરી કમીશનર “ બાળમરણ ” માટે શુ જણાવે છે ?

મુંબઇ સરકારના સેનીટરી કમીશનરે મુંબઇની સુખશાંતી વિષે બહાર પાડેલા પોતાના છેલ્લા રીપોર્ટમાં મુંબઇમાં બાળકોના વધતા જતા ભયંકર મરણ પ્રમાણના સંબંધમાં જે વિગતો બહાર પાડી છે, તે બરેજ ઘણી ચોંકાવનારી અને દંગ કરી નાખનારી છે. આ રીપોર્ટમાં સેનીટરી કમીશનર બાળ મરણોને લગતા આંકડાઓ આપી જણાવે છે—“મુંબઇમાં કમનશીબે દુનીયાના કોઇપણ શેહર કરતાં બાળકો સર્વથી મોટી સંખ્યામાં મરણ પામે છે, અને બાળમરણોનો પચાસ ટકા જેટલો ભાગ દૂર કરી શકીએ તેવા કારણોથી નિપજે છે.” ખચીતજ આ બીના શેહરે અવલ તરીકે દાવો કરનારી આપણી મુંબઇ નગરી માટે ઘણી ખેજાલત લગાડનારી છે, અને તેના સંબંધમાં તાત્કાલિક અસરકારક પગલા લેવાની પીછાણ વિચાર-

વામાં આવે એમ આપણે ઇચ્છીશું. બાળમરણોનું સર્વથી વધુ પ્રમાણ હલકી હિંદુવર્ણના સંબંધમાં આવે છે. ગયે સાલ તેઓ વચ્ચે એક વર્ષની વયના અંદરના ૧૪૮૨ બાળકોના મરણો નિપજ્યા હતા, જે ૧૦૦૦ જન્મે ૬૨૨)૦૯ જેટલું મરણ પ્રમાણ બતાવે છે. (હિંદુઓની બીજી ન્યાતોમાં નિપજતાં મરણ કરતા આ મરણો ઘણુંજ વિશેષ છે, અને તે જોતાં સર્વથી પહેલા આવા વર્ગને સુખશાંતિનું જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. આ છેલ્લા વર્ગમાં કામદારવર્ગોનો ભાગ આવી જાય છે, અને ત્હેઓ સુખશાંતિના મુળ નિયમોથી તદન બેખબરી ધરાવતી હોવાથી ત્હેઓ વચ્ચે બાળ મરણ પ્રમાણ ઘણું ચોંકાવનારૂં આવે; તો તેમાં સહેજ પણ નવાઇ જેવું નથી.

લંડનના વેલફેર સેંટરોના કામો.

"બાળકો કેમ મરણ પામે છે ને તેના કારણ શું શું છે? તેનું કાંઇક બ્યાણ આ પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે રજુ કરેલું છે. હવે ઇંગ્લંડમાંના મુખ્ય શેહેર લંડનમાં એ માટે જે કાળજીપુર્વક કામો થાય છે તેનો થોડોક ખ્યાલ એજ છે કે ત્યાના એવા કામો પાછળ દરેકો દિલસોજી દેખાડે છે અને ત્યાના લોકો પોતે બહુ ભોગો આપે છે તેઓ ત્યાં દર ૧૦૦૦ બાળકે મરણ પ્રમાણ ૨૧નુ હાલ લાવી શકયા છે ત્યારે આ તો દર હજારે લગભગ ૬૦૦ નો ઘાણ વર્ષ એકમાંજ નિકળી જાય છે.

અને જે થોડાંક બાળકો જીવતાં રહે છે તેઓનું કેમ? જનમથીજ આંધળાં અને લગડા-લુલાં જે બાળકો મોહલ્લાઓમા ફરે છે, ત્હેઓની સંખ્યામાં એ જીવતાં રહેલા બાળકોમાં વધારો કરનારાં થઇ પડે છે અને બોજા સમાન થઇ પડેલી જીંદગી ગુજારે છે. સ્વરાજ્યનો હક ભોગવતી સુખી અને આબાદ પ્રજા શું એવાં બાળકોમાંથીજ આપણે ઉભી કરી શકશું? એવાં ભુખે મરતાં રોગી બાળકોમાથી શું તંદરોસત સ્ત્રી પુરૂષોની ઓળાદ કાંઇ મોજેજાથી ઉત્પન્ન કરી શકાશે? આપણા શહેરમાં દર વર્ષે જન્મ લેતાં હજારો ભુલકાંઓ કેવાં મકાનમાં અવતરે છે? આ ગીચ વસવાટવાળા શહેરના ઘણાજ કંગાળ મકાનોના અંધારા તથા હવાની આવજા વગરના ઓરડાઓમાં ત્હેઓ અવતરે છે, અથવા તો ત્હેઓ એવા ઝુપડાંઓમાં જનમ લે છે કે જ્યાં આપણા પાળેલાં જાનવરોને રાખવાનેબી આપણે આચકો ખાઇએ. શેહેરમાં પાણીનો જથ્થોબી પુરતો મળતો નથી અને સફાઇ સુઘડાઇની ગોઠવણોમાં ખામી ભરી છે. મોતને તેડું કરનારા એ સબ્બો ઘણાજ ગરીબ ઘરોમાં સૈાથી વધુ ખરાબી કરે છે અને શેહેરમાં જન્મેલાં બાળકોનો મોટો ભાગ આવાજ ઘરોમાં ઉછરે છે. તો તેજ કારણે મરણ પ્રમાણ પણ ભયંકર આવે છે, અને ઉઘ્તી ઓળાદનો નાશ એમ થાય છે."

શબ્દ સંગ્રહ યાને VOCABULARy.

આ અદના પુસ્તકમાં ઘણાંક અગરા અને નહિ સમજણુ પડે તેવા શબ્દો ન છુટકે દાખલ થયલા છે, કે તે સાધારણ માણસ કદાચજ સમજી શકે, તેમાં અજ્ઞાન માતાઓ અને અંગ્રેજી નહી જાણનાર યા થેાડુંઘણું અંગ્રેજી સીખેલી આજકાળની માતાઓ માટે આ હેઠળ જે નેાંધ આપી છે તે દરેક રીતે કેાઇવાર પણ ઉપયેાગી તેા જરૂર નિવડશે, કાંકે અગત્યની વખતે અમુક ચીજોના નામેા જાણવા, ચીઠ્ઠી યા પત્ર લખવા માટે, અમુક ચીજ શું ? તે જાણવા માટે, યા બીજા અનેક ઉપયેાગ માટે આ "શબ્દ સંગ્રહ" બહુજ અગત્યનેા વિચારીનેજ ખાસ રજુ કરેલેા છે, તેને લગતી પુષ્કળ બાબદેા આ પુસ્તકમાં રજુ થયલી છે, એટલે એ "શબ્દ સંગ્રહ" બીજા હજારેા વાંચનારનેબી પુષ્કળ રીતે કામ લાગશે એવું અનુમાન કરેલું ખેાટું નથી. માટેજ .થેાડાંક સફાઓ ખાસ કરીને એ બાબદના રેાકવામાં આવેલા છે.

અનેક જાતના દરદેા અને ત્હેની ઓળખ.

અજીર્ણ, Dyspepsia (ડિસ્પેપ્સીઆ)
અટકાવ, (રજોદર્શન) Monthly-course. Menses. (મંથલિ-કોર્સ મેન્સીસ)
અરૂચી, Anorexia (ઍનેારેક્સિયા)
અળાઇ, Licken. Rash (લાઇકન. રૅશ)
આંકડી, Colic. Cramps (કૉલિક. ક્રૅમ્પ્સ)
આંજણી, Sty (સ્ટાઇ)
આંટણ, Corn on the foot (કૉર્ન ઑન ધ ફુટ)
અછબડા, Chiken-pox (ચિકન પૉકસ)
અતિસાર, Diarrhœa (ડાયરીઆ)
અત્યાર્તવ. Menorrhagia (મૅનેારેજીયા)
અવાચી, Yawnings (યૉનિંગ્ઝ)
અંધાપેા, Blindness (બ્લાઇન્ડનેસ)
આંખ ઉઠવી, Conjunctivitis (કંજંક્ટિવીટીઝ)
આધાશીશી, Hemicrania (હેમિ. કાર્નિયા)
આપઘાત, Suicide (સ્યૂઇસાઇડ)
આમણ Intestines (ઇન્ટેસ્ટાઇન્સ)
ઉંદરી, (વાળનું ખરી જવું.) Alopecia. (ઍલેાપેશિયા)
ઉલટી, Vomit. Nausea (વૉમિટ. નૉશીઆ)
ઉધરસ, Bronchitis (બ્રોન્કાઇટિઝ)
ઓડકાર, Eructation (ઇરક્ટેશન)
ઓરી, Measles (મિઝલ્સ)
કમરવા (કમરનું ઝલાઇ જવું) Lumbago. (લમ્બૅગેા)

કણાસી, Corn (કૉર્ન)
કમળો, Jaundice (જૉન્ડિસ)
કસૂવાવડ, Mis-carriage (મિસ-કૅરેજ)
કેશની વૃદ્ધિ, Hirsutes (હિરસ્યુટીઝ)
કોઢ, (કુષ્ઠ) Leucoderma (લ્યૂકોડર્મા)
ખસ, Itch (ઇચ)
ખાંસી, Cough. Phlegm (કફ. ફ્લેમ)
ગર્ભપાત, Abortion (એબોર્શન)
ગળાની ગરમી, Quinsy (ક્વિન્સી)
ગળું આવી જવું, Tonsillitis (ટૉન્સિલાઇટિઝ)
ગાલપચોળિયાં, Mumps (મમ્પ્સ)
ગુલ્મ, (ગોળો) Rupture. Hernia. (રપ્ચર. હર્નિયા)
ગ્રંથી, (ગાંઠો) Tumour (ટ્યુમર)
ગોરશીતળા, Vaccination, (વૅક્સિનેશન)
ચસકા, Neuralgia [ન્યુરૅલજ્યા]
ચ ઠું, Blotch (બ્લૉચ)
ચાંદું, (ઘારૂં) Ulcer (અલ્સર)
ચામડીનું ભેર મારી જવું, (નિર્જીવ ચામડી) Callosity (કૅલોસિટિ)
આંચકી, Convulsions (કન્વલ્ઝન્સ)
ઉન્માદ, (ઘેલછા) Insanity (ઇન્સૅનિટિ)
ઉરુસ્તંભ, (કમરના નીચેના ભાગનું લાઇ જવું) Paraplegia (પૅરાપ્લીજ્યા)
એકાંતરીઓ તાવ, Intermittent fever (ઇન્ટરમિટન્ટ ફિવર)
કખવાં, Herpes (હર્પિઝ)
કબજીઅત, Constipation. Co-nstiveness (કૉન્સ્ટિપેશન. કૉસ્ટિવનેસ).
કફ, Mucous. Phlegm (મ્યૂકસ ફ્લેમ)
કરમ, (કૃમિ) Worms (વર્મ્સ)
કંઠમાળા, Bronchocele. Goitre (બ્રોન્કોસીલ. ગૉઇટર)
કોગળિયું, Cholera (કૉલેરા)
ખરજવું, Eczema. Cancer (એક્ઝીમા. કૅન્સર)
ખીલ, Acne. Pustule (આક્નિ પસ્ટ્યૂલ)
ગર્ભાશય પ્રદર, (વાંઝુ) Metretis (મેટ્રિટિસ)
ગાંઠ, Glands (ગ્લૅન્ડઝ)
ગાંડપણ, Madness (મૅડનેસ)
ગુમડું, Boil (બૉઇલ) Abscess (ઍબ્સેસ)
ગાઠીઓવા, Gout (ગાઉટ)
ગંડમાળ, (ગાંઠોની હાર) Scrofula (સ્કૅાફ્યુલા)
ઘૂમટનો સંકોચ, Phimosis. (ફાઇમોસિસ.)
ચળ, (ખુજલી.) Pruritus (પ્રુરાઇટસ.)
ચાંદી, (ઉપદંશ.) Syphilis (સિફિલિસ.)
ચાંમડા, (ચાંભા.) Erythema. (ઇરિથિમા.)

ચુંચો, (ટુંકનજર.) Short-sight. Squint eye, [શૉર્ટ સાઇટ. સ્ક્વીંટ આઇ.)
ચાઠું, Bruise (બ્રુઇસ)
ઓકવાનું ઔષધ, Emetic (ઇમેતીક)
પીચકારી ભરીને મારવાની દવા, Clyster (કલીસ્ટર)
ચાટણ, Estury (એસ્ચુઅરી)
લેપ, Salve (સાલ્વ)
ડહામ, Cautery (કાતેરી)
વહેતુર, Cupping (કપીંગ)
સુન મારવું, Numb (નંબ)
ચાઠું, Sear (સીઅર)
રૂઝ, Healing (હીલીંગ)
લોહી જવું, Homorhage (હેમરેજ)
મસ, Wart (વાર્ત)
ઝાડા વાટે લોહી જવું, Blood flax (બ્લડ-ફ્લેક્ષ)
ચેપીરોગ, Contagious disease (કંટેજિયસ ડિઝીસ)
છાતીનો થડકો, Palpitation (પૈલિપટેશન)
જખમ, Wound (વુંડ)
જુલાબ, Aperient (ઍપેરિયન્ટ) Purge. (પુર્જ)
ઝામર, Glaucoma (ગ્લૅાકોમાં)
ડંખ, Sting (સ્ટીંગ)
તાડીઓ તાવ, Tertion fever (ટર્શન ફિવર)
તાપોડીઆં, Granulation (ગ્રાન્યુલેશન)

થુલીઓ, (રતવા) Aptha (ઍપ્થા)
દાદર, Ringworm (રિંગવર્મ)
ધાત (વીર્ય) Semen (સિમેન)
નસકોરી ફુટવી, Hemorrhage (હેમોરેજ)
નાકસુર, [નાકનું દરદ] Ulcer of the nose (અલ્સર ઑફ ધ નોઝ)
પરવાળાં, (આંખનું દરદ) Trichiasis. (ટ્રિકિયાસિસ)
પ્રદર, (વાંધુ) Leucorrhoea (લ્યુકોરીઆ)
પાઠું, Carbuncle (કારબંકલ)
પિત્ત, Bile (બાઇલ)
પ્લીહા, (બરલ) Spleen (સ્પ્લીન)
પેટનું ચડવું, Tympanites (ટિંપાનાઇટિઝ)
પીસાબ બંધ થવો, Ischury (ઇસ્ચરિ)
ફુલું, Opacity. Albugo (ઓપાસિટિ. ઍલ્બ્યુગો)
ફીકરૂં Epilepsy (ઍપિલેપ્સી.)
છાતીનું શૂળ Angina Peotoris (ઍન્જાઇના પેકટોરિસ.)
છાતીનો રોગ, Heart disease (હાર્ટ ડિઝીસ)
છીંક, Sneezing (સ્નીઝિંગ)
જળોદર, (જળંદર) Dropsy (ડ્રૉપ્સી)
ઝાડો, (દસ્ત) Stool (સ્ટુલ)
ઝામરો, Pemphigus (પેમ્ફીગસ)
ટાઢીઓ તાવ, Ague fever (ઍગ્યુ ફિવર)
તણુખ, (બળતરા) Twitching pain (ટવીચિંગ પેન)

તાણુ, Cramys (ક્રૅમિઝ)
તાવ, Fever [ફિવર]
દમ, (શ્વાસ) Asthma (ઍસ્થ્મા)
ધનુર્વા, (ચસક) Tetanus [ટિટૅનસ]
નષ્ટાર્તવ, Amennorrhœa (એ-મેનોહીઆ)
નાકમાં મસો, Polypus (પોલિ-પસ)
પથરી, Calculus (કૅલ્કયૂલસ) Gravel (ગ્રૅવલ)
પક્ષાઘાત, (અર્ધાંગવાયુ) Hemiplegia (હેમિપ્લિજ્યા)
પ્રમેહ, (પરમો) Gonorrhoea (ગોનોહીઆ)
પાંડુ.(ફિક્કાસ) Anaemia (ઍનિમ્યા)
પીડિતાર્તવ, Dysmenorrhoea (ડિસ્મેનોહીઆ)
પેશાબમાં પથરી, Urinary-stone (યુરિનરિ-સ્ટોન)
ફુટી નીકળતો તાવ Eruptive fever (ઇરપ્ટીવ ફિવર)
ફેર, (ચકરી) Giddiness (ગિડિનેસ)
ફેફસાનો વરમ, Pneumonia (ન્યુમોન્યા)
ફોલ્લી, (નાની ફોડકી) Pimple (પિમ્પલ)
ફોલ્લો, Tumour. sore (ટયુમર. સોર)
બગાસું, Yawn (યૉન)
બરોળની વૃદ્ધિ, Aguecake (એગ્યુકેઇક)
બાદી, Apepsey. Indigestion (ઍપેપ્સી. ઇન્ડાઇજેશન)
બેશુદ્ધિ, Coma (કોમા)
બેહેરાપણું Deafness (ડેફનેસ)
બદ, Bubo (બ્યુબો)
બહુમૂત્ર, Diabetes inspidus (ડાયાબિટિઝ ઇન્સ્પીડસ)
બાંબલાઇ, Abscess in the armpit (ઍબ્સેસ ઇન ધી આર્મપિટ)
મંદાગ્નિ Anorexy (ઍનોરેક્સી)
મધુપ્રમેહ, (પરમો) Diabetes mellitus (ડાયાબિટિઝ મેલિટસ)
મસો-તલ, Wart Mole (વૉર્ટ. મોલ)
માથું દુખવું, Headache (હેડૂએક)
મુંઢમાર. (ચોટ) Centusion (કંટયુઝન)
મૂત્ર, (પેશાબ) Urine (યુરીન)
મોટી ઉધરસ, Hooping cough (હુપિંગ કફ)
યોની અર્શ, Vaginismus (વૉજિનિસ્મસ)
રક્તપિત્ત, (અમુક ભાગદ્વારા લોહીનુ જવું) Scurvy (સ્કર્વી)
રસોળી, (મોટી ગાંઠ) Molluscume (મોલસ્કમ)
લકવો, Paralysis. Hemiplegy પૅરૅલિસિસ. હેમિપ્લેજી)
લંગડું, Lame. (ખોડ) Cripple (ક્રિપલ)
લૂ લાગવી, Sunstroke (સનસ્ટ્રોક)
વધરાવળ, Hydrocele (હાયડ્રોસિલ)
વાતરક્ત, (પિત) Leprosy (લેપ્રસિ)

વાળો, Guineaworm (ગીનિવર્મ)
વિસ્ફોટક, Ecthpma (એકથમા)
શરદી, Rheum. Cold (રયુમ. કોલ્ડ)
શીળસ, Urticaria (અર્ટિકેરિયા)
ભગંદર, Fistula in the ano (ફિસ્ચ્યુલા ઇન ધી ઍનો)
મરકી, Pestilence (પેસ્ટિલન્સ)
મરડો, Dysentery (ડિસેન્ટરી)
માથાનો ખોડો, Scurf (સ્કર્ફ)
મુંઝારાની ગાંઠ, Hepatitis (હેપાટાઇટિસ)
મૂર્ચ્છા Syncope (સિંકોપિ)
મોં આવી જવું Salivation (સૅલ્વેશન)
મોતીઓ, Cataract (કેટૅરૅક્ટ)
યકૃતનો સંકોચ Cirrhosis (સિરોસિસ)
રક્ત (લોહી) Blood (બ્લડ)
રતવા, Erysipelas (ઇરિસિપેલસ)
રસી, Pus (પસ)
રંગીલું, Dengue (ડેન્ગ્યુ)
રાશી, Mycetoma (માયસિટોમા)
લપલપું, Ague fit (ઍગ્યુ ફિટ)
લચક, Sprain (સ્પ્રેન)
લુખસ, Prurigo (પ્રુરીગો)
લોહીવિકાર, Apoplexy (ઍપોપ્લેક્સી)
વાઇ, Epilepsy (એપિલેપ્સી)
વાવલું, આંખનું દરદ, Pustular ophthalmia (પસ્ચ્યુલર ઑફ્થૅલ્મ્યા)

વીર્યસ્રાવ Spermatorrhœa (સ્પર્મેટોરિયા)
શીળી, સયડ Small-pox (સ્મૉલપૉક્સ)
શેક Fomentation (ફૉમૅન્ટેશન)
સન્નિપાત, Delirium. Typhus fever (ડિલિરિયમ. ટાઇફસ ફિવર)
સળેખમ Coryza (કૉરાઇઝા)
સાદો તાવ, Simple fever (સિમ્પલ ફિવર)
સુવાવડ, Child-bed Confinement (ચાઇલ્ડબેડ, કન્ફાઇનમેન્ટ)
સ્વપ્નસ્રાવ, Nocturnal discharges (નૉક્ટર્નલ ડિસ્ચાર્જિઝ)
હાથ પગના સોજા, Elephantiasis (એલિફંટિઍસિસ)
હેડકી, Hiccup. Hiccougb(હિકપ) (હકપ)
સતતજ્વર, (પિત્તજ્વર) Remittent fever (રેમિટંટ ફિવર)
સસણી, (વરાધ) Bronchitis
સંધીવા, Rheumatism (રુમૅટિઝમ)
સારણ ગાંઠ, Hernia. Rupture (હર્ન્યા, રપ્ચર)
સોજા, Swelling (સ્વેલિંગ)
હડકવા Hydrophobia. (હાઇડ્રોફોબિયા)
હરસ, Piles (પાઇલ્સ)
હિસ્ટીરીઆ, (ખેંચતાણ) Hysteria (હિસ્ટિરિયા)
ક્ષય, Consumption (કન્ઝમ્પ્શન)

દુઃખ દરદો ઉપર વપરાતી અનેક દવાઓના નામો અને સાધન વગેરે.

અર્ક, Tincture (ટિંક્ચર)
આદુનો મુરબ્બો, Ginger-preserve (જિંજર-પ્રિઝર્વ)
આસવ, (દારૂ) Wine. (વાઇન)
ક્વાથ, Dicoction (ડિકૉકશન)
કૉડ, (જાતના) માછલાના કાળજાનું તેલ. Codliver oil (કૉડલિવર ઑઇલ)
ગ્યાસલેટ તેલ, Kerosine oil. (કેરોસીન ઑઇલ)
ઘન અર્ક, Extract (એક્સટ્રેક્ટ)
ચૂર્ણ, Pulvice (પલ્વીસ)
ઝેર ઉતારવાની દવા, (સાપનો મ્હોરો) Bezoar (બેઝોર)
ટરપીટન તેલ, Turpentine (ટરપેનટાઇન)
તેલ, Oil (ઑઇલ)
અત્તર, Ottar. (ઑટર)
આંબળાનો મુરબ્બો, (Hog-plums conserve (હૉગ-પ્લમ્સ કૉન્સર્વ)
કડવી બદામનો અર્ક, Cyanic acid (સિઍનિક ઍસિડ)
ગંધકનો તેજાબ, Sulphuric acid (સલ્ફ્યુરિક એસીડ)
ગુલાબજળ, Rose-water (રોઝ વૉટર
ગોળી, Pill (પિલ)
ચા, (ફાંટ) Influxion (ઇન્ફ્લ્યુક્ષન)
ચોપડવાના તેલ, Liniment (લિનિમેન્ટ)

ઝાડો લાવનાર ઓસડ, Abstraction (ઍબ્સ્ટ્રૅક્શન)
ટોપરાનું તેલ Cocoanut oil (કોકોનટ ઑઇલ)
અસાળીઓ Common cress (કૉમન ક્રેસ)
આંબોળી Dried mango (ડ્રાઇડ મેંગો)
અગરબત્તી, Pastel (પેસ્તલ)
ગોળ, Jagree (જાગ્રી)
ચીનીકબાલા, Allspice (ઓલસ્પાઇસ)
પસ્તા, Pistachios (પીસતેચીઓસ)
ખજુર, Wet-dates (વેતડેત્સ)
ખારેક, Dry-dates (ડ્રાઇડેત્સ)
તલ, Gingelly seed (જીનજેલી સીડ)
વાયવરન, Lapparis (લેપેરીસ) Trifolia (ત્રાફોલીઆ)
સેલારસ, Storax (સ્ટોરેક્ષ)
સાલમ મીસરી, Salep (સાલેપ)
ધતુરો, Thorn apple (થોર્નએપલ)
જગાલ, Verdigris (વીડ્રાઇગ્રીસ)
સંચલ, Bittaean (બીતાબેન)
રાલ, Pitch (પીચ)
દારૂનો રગડો, Tartar (તારતર)
દંતમંજન, Dentifrice (ડેન્ટીફ્રાઇસ(Tooth-power (ટુથપાઉડર)

ધુપેલ, Frankincense (ફ્રેંકિનસેન્સ)
નેત્રાંજન, Collyrium (કોલિરિયમ)
પાણી Aqua (ઍકવા)
ફુલેલ, (સગંધરાય) તેલ. Scent oil (સેન્ટ ઑઇલ)
બાફ, (વરાળ) Vapour (વેપર)
મિશ્રણ Mixture (મિક્ષ્ચર)
મીણ Wax (વૅક્સ)
મુરબ્બો, Confection (કન્ફેક્શન)
રૂઝ લાવે તેવું ઓસડ, Agglutinant (ઍગ્લ્યુટિનંટ)
વિલાયતી મીઠું Epsem salt (એપ્સમ્ સૉલ્ટ)
શિલાજીત, Asfaltom (ઍસ્ફેલ્ટમ)
સાબરશિંગું Elk-horn (એલ્કહોર્ન)
સરકો, Vinegar (વીનીગર)
સુરાખારનો તેજાબ, Aquafartis (ઍક્વાફાર્ટિસ) Nitric acid (નાઇટ્રિક એસીડ)
ધીમે ધીમે ફેર પાડનાર Alterative (ઑલ્ટરેટીવ)
નખતેલ, Neptha oil (નેપ્થા ઑઇલ)
પ્રવાહી, Liquor (લીકર)
પીવાનું ઓસડ Potion (પોશન)
બળ વધારનાર, (પુષ્ટિકારક દવા) Tonic (ટૉનિક)
મધ, Honey (હનિ)
મીઠાનો તેજાબ, Muriatic acid (મ્યુરિએટિક એસિડ)
મોતી, Pearl (પર્લ)
લીંબુનો તેજાબ, Sitric acid (સાઇટ્રિક એસિડ)
લેપ, Plaster (પલાસ્ટર)
શરબત, Syrup (સિરપ)
સરશીઉં તેલ, Rapeseed oil (રૅપસીડ ઑઇલ)
શેક, Fomentation (ફૉમેનટેશન)
સાબુ, Soap (સોપ)
સુરમો, Antimony (ઍન્ટીમનિ)
સોગઠી, Supossitory (સપૉઝિટરી)

આપણા દેશી ઔષધોના નામો અને તેની ઓળખ.

અકલકરો, Pellitory (પેલિટરી)
અગર, Aloes-wood (એલોસવુડ)
અજમોદ, Parsley (પારસ્લી)
અફીણ, Opium (ઓપિયમ)
અળશી, Linseed (લિનસીડ)
આદુ, Ginger (જીંજર)
આમળા, Hog-plums (હૉગ પ્લમ્સ)
આલુબુખાર, Damson (ડૅમ્સન)
એળીઓ, Aloes (એલોઝ)
અગર, Aloeswood (એલોઝવુડ)
અનીસું, Aniseseed (એનીસસીડ)
અંજન, Collyrium (કોલીરીયમ)
અગથીઓ, Grandiflora (ગ્રાંડિફ્લોરા)
અજમો, Caraway-seed (કૅરેવસીડ) Bishop's-weed (બિશપ્સ-વીડ)
અરીઠા, Soapnuts (સોપનટ્સ)
અંબર, Ambergris (ઍમ્બરગ્રિસ)
આંબાહળદર, Zedory-turmeric

એલચી Gardamoms (ગારડેમોમ્સ)
એરંડી, Castor (કેસ્ટર)
ઈંદ્રજવ Conesi-seed;(કોનિસિ-સીડ)
ઈંદ્રવારણું, Colocynth. (કોલોસિંથ
એલચી, Cardamom. (કાર્ડમમ્)
ઓથમીજીરૂં, Spongel seed (સ્પૉંજેલ સીડ.) કૉફી Coffee (કૉફી)
કપીલો, Cummala. (કમાલા.)
કપૂર, Camphor. (કૅમ્ફર)
કરીઆતું, Chiretta. (ચિરેટા)
કબાબ ચીની (Cubebs) (કુબેબ્સ)
કરેણ, Oliander. (ઓલિઆન્ડર.)
કસુંબો, Safflower (સૅફ્ફ્લાવર.)
કાકચીઆ, Londuck (લૉંડક.)
કાલંબો, Colombo. (કાલમ્બો.)
કાળીજીરી, Fleebane (ફ્લીબેન)
કીરમજ, Cochineal (કોચીનીઅલ)
કુંવાર, Alose. (ઍલોઝ)
કેવડાની જડ, Orris-root (ઑરિસ રૂટ.
કોકમ, Mangostem. (મૅન્ગોસ્ટેમ્)
કાલીગળી Indigo (ઇંડીગો)
કેશર Saffron (સૅફ્રૅાન)
કરીયાતું Chiretta (ચીરેટા)
ખડી, (ચાક.) Chalk. (ચૉક)
ખસખસ, Poppy-seed (પૉપિ સીડ.)
ખાપરીઉં, Calamine (કૅલામાઇન.)
ખારેક, Date (ડેઇટ.)
ગરમાળો, Cassia fistula. (કૅસિયા ફિસ્ચુલા)
ગળો, Gulanch [(ગુલાંચા.)
ગાંજો, Indian hemp. Cannabissatina. [ઇન્ડીઅન હેમ્પ. કૅનેબિસસેટિના.]
ગુંદર, Gum. (ગમ.)
ઘોડાવજ, Acorus. (ઍકોરસ.) Celamus. (કૅલૅમસ) Sweet-flag. (સ્વીટ ફ્લૅગ.)
એરંડી, Castor. (કૅસ્ટર.)
એળીઓ, Aloes. (ઍલોઝ)
કચોરો (કચુરો) Long-zedory (લૉંગ ઝેડોરી.)
કડવી બદામ, Almond bitter. (આલમંડ બિટર.)
કપૂરચીની, Allspice. (ઍલસ્પાઇસ.) Pimento (પિમેન્ટો)
કસ્તુરી Musk (મસ્ક.)
કળીચૂનો, Slaked lime (સ્લેકડ લાઇમ.)
કાથો, Catechue; (કૅટેચુ.) Gambier; (ગૅમ્બીર.)
કાળીમુસળી, Nelepanny-root (નિલિપૅનિ-રૂટ.)
કેરબો, Amber (ઍમ્બર,)
કેસર, Saffron. સૅફ્રોન)
કૌચાં, Nettles. (નેટલ્સ.) Cowhages. (કૌહેજીસ.)
ખસખસ, Poppyseed (પૉપીસીડ)
ખાંડ, Sugar. (શુગર.)
ખેરસાર, Mimosa catechue (મિમોસા કૅટેચુ.)
ખુરાસાણી અજમો, Henbane-seed (હેન્બેન-સીડ.)

ગળી, Indigo (ઇંડીગેા)

ગેરૂ Ochre (red) (ઓચેરી)

ગંધક, Sulphur. (સલ્ફર) Brimstone (બ્રિમ્સ્ટોન)

ગુગળ, Dellium (ડૅલિયમ) Aflatoon. (ઍફલાટુન)

ગોખરૂં, Caltrops. (કૅાલટ્રોપ્સ) Prickly fruited pedalium. (પ્રિકલીફ્રુટેડ પડેલ્યમ)

ચણુકબાબ, Cubeb. (કયુબેબ)

ચંદરૂસ Copal. (કોપલ)

ચાએ, Tea. (ટી)

ચારેાળી, Chirongia sapida. (ચિરૅાન્જ્યા સૅપિડા)

જટામાસી, Nard. Valerian. (નાર્ડ, વેલિરિયન)

જીરૂં, Cumin-seed. (કમિન-સીડ)

ઝેરકોચલા, ઝેરીકચુરેા Nuxvomica. (નકસવૅામિકા)

ડેકામારી, Cumbi. Gardenia gumniferia (કમ્બી, ગાર્ડિન્યા, ગમનિફિરિયા]

તમાકું, Tobacco (ટૉબૅકો)

દાંતીમૂળ, Croton-root. (ક્રૅાટન-રૂટ)

દ્રાક્ષ, (દ્રાખ) Grape (ગ્રેપ)

ધમાસેા, Hedysarum alhagi. (હેડિસૅરમ્ આલહેગિ)

નવસાર, Ammonia, Sal-ammoniac. (ઍમેાનિયા, સાલ-ઍમેાનિયક)

નાળિયેર, Cocoanut (કોકોનટ)

નેપાળેા, Croton-tiglium. (ક્રેાટન ટિગ્લિયમ્)

પસ્તાં, Pista cho-nut. (પિસ્ટૅચેા-નટ)

પારેા, Mercury. (મર્ક્યુરિ)

પિત્તપાપડેા, Furmitory. (ફરમિટરિ)

પીપર, (લીંડી) Long-pepper. (લૅાન્ગપીપર)

પીપરીમૂળ, Pepper-root. (પેપર-રૂટ)

ફટકડી, Alum (ઍલમ્)

બજર (તપખીર) Snuff. (સ્નફ)

બદામ, Almond. (આલ્મંડ)

બાદીયાન, Anise-star (ઍનિસ સ્ટાર)

બેદાના. Quince. (કવેન્સ)

ચેાપચીની, China-root. (ચાઇના રૂટ) Smilax-root (સ્માઇલૅક્સ રૂટ)

જાયફળ, Nutmeg (નટમૅગ)

જાવંત્રી, Mace (મેઇસ)

જમાલગેાટા, Croton. (ક્રેાટન)

જેઠીમધ, Liquorice. (લિકરિસ)

ટંકણખાર, Borax (બૅારાક્સ)

તકમરીઆ, Ocymum hilosum (ઑસીમમ્ પિલેાસમ)

તજ, Cinnamon Cassia-lignia (સિનેમન કૅસિયા-લિગન્યા)

દાલચીની, Cassia-lignia. (કૅસિયા લિગન્યા)

ધતુરેા, Datura. Thorn-apple (ડટૂરા થૅાર્ન ઍપલ)

ધાણા Coriander-seed. (કોરિ-એન્ડરસીડ)
નસેાતર, Turbit-root (ટર્બિટ રૂટ)
નાગકેશર, Mesua ferrea Cassia buds. (મેસુઆ ફેરી કૅશ્યા બડઝ)
બોદાર કાંકરે, Litharge. (લિથાર્જ)
ભાંગ, Hem (હેમ્પ.)
લવંગ, Cloves. (ક્લેાવસ)
ભાંગરેા; Eclipta. (એકલીપ્ટા.)
ભીલામું, Cachew-nut. Marking-nut. Malacca bean. (કેચ્યુ-નટ. માર્કિંગ-નટ. મલાકા-બીન.)
મજીઠ, Madder. (મૅડર)
મનશીલ, Red-arsenic. (રેડ-આર્સેનિક.)
મરચાં, Capsicum. Chillies. (કૅપ્સીકમ્ ચિલિઝ.)
મરી, Pepper. (પીપર.)
માયફળ, Gall-nut. (ગૅાલનટ.)
મુરદારસીંગ Litharage (લાઠરેજ)
દમનેા, Wormwood (વર્મવુડ)
બુંદ, Coffee. (કૉફી.)
બેદાણા, Quince-seed. (કિવન્સ-સીડ)
મેારથુથુ, Bluevitriol. Blue-stone. Sulphate of copper. (બ્લ્યુવિટ્રિઅલ. બ્લ્યુ-સ્ટોન સલ્ફેટ ઑાફ કૅાપર.)
રતાંજળી, Red-sandal wood (રેડસૅન્ડલ વુડ.)
રસકપુર, Corrosive sublimate. (કૅારૉસિવ સબ્લીમેટ) Bi chloride of mercury. (બાય-કલૅારાઇડ ઑાફ મર્ક્યુરી).
રસિંદૂર, Black-sulphide. (બ્લૅક-સલ્ફાઇડ)
રાઇ, Mustard (મસ્ટર્ડ.)
રાળ, Resin. (રેઝિન.)
રૂમીમસ્તકી, Mastiogum. (મૅસ્ટિક-ગમ.)
રેવંચી, Rhubarb (રૂબાર્બ.)
સુંઠ, Dry ginger (ડ્રાય જિંજર)
સુરમેા, (ધાતુ) Metallic ore. (મેટૅલિક આર.)
સુરોખાર, Potash-nitrate. (પાટાશનાઇટ્રેટ. Nitre. (નાઇટર.) Saltpetre. (સૅાલ્ટપિટર.)
સુવા, Anise-seed. (ઍનિસ-સીડ) Dill-seed. (ડિલ-સીડ.)
સોનાગેરૂ, Ochre-red (ઑાકિ-રેડ)
સેાનામુખી, Senna (સેના)
સેામલ, Arsenic. (આર્સેનિક)
હરડે, Myrobalan (માયરેબૅલન્)
હરતાળ, Yellow-arsenic (યલેા-આર્સેનીક)
માંઉ, Mnna (મેના)
રાઇ, Mustaard (મસ્ટર્ડ)
મેથી, Fenugreek (ફેન્યુગ્રીક)
મેંદી, Myrtle. Henna (મર્ટલ, હેના)
મરી, Pepper (પૅપર)
રેવંચીનેા શીરેા, Gamboge. (ગૅમ્બેાજ) Gum-gutta. (ગમ ગટા)
લવણ, (મીઠું) Salt. (સૅાલ્ટ)
લવીંગ, Cloves (કલેાઝ)
લસણ, Garlic (ગાર્લિક)

લાખ, Lac (લૅક) Myriads. (મિરિઅડ્ઝ)
લોબાન, Benzoin. (બેન્ઝોઇન) Gumbenjamin.(ગમ-બેન્જામિન્)
વછનાગ, Aconite (ઍકોનાઇટ)
વરિયાળી, Fennel-seed (ફેનલ-સીડ.)
શંખજીરૂં, Soap-stone.(સોપ-સ્ટોન)
શંખીઓ સોમલ, White arsenic. (વાહીટ આર્સેનિક)
શિલારસ, Bitumen (બિટ્યુમિન) Storax liquid. (સ્ટોરૅક્સ લિકવિડ) Rose mallows. (રોઝ મૅલોસ)
સફેતો, Ceruse (સિરુસ)
સરસવ, Repeseed (રેપ્સીડ)
સંચળ, Black-salt (બ્લેક-સૉલ્ટ) Bitlaban. (બિટ-લૅબૅન) Bit-noben. (બિટ-નોબેન)
સાકર, Sugar-candy. (શુગર-કૅન્ડી)
સાજીખાર, Barilla (બૅરિલા)
સાલમ, Salep (સેલપ)
સિંદૂર, Minium. (મિનિયમ) Red lead (રેડ-લેડ.)
સિંધવ, Rock-salt (રૉક-સૉલ્ટ)
સૂંઠ, Ginger (જીંજર)
સુખડ, Sandle (સેંડલ)
સરકચુરો, Civet (સીવેટ)
સુરમો, Antimoney (ઍંટીમૅાની)
સનિક, Yellow-orpiment. (યલો-ઑર્પિમેન્ટ)
હળદર, Turmerick (ટર્મેરિક)
હારડાં, Myrobolaus (માઇરૉબોલેન્સ)
હીંગ Asafoetida. (ઍસાફેટીડા)
હીંગળો, Cinnabar (સિનેબાર) Vermillion (વર્મિલિયન) Redsulphur of mercury. (રેડ સલ્ફર ઑફ મરક્યુરિ)
હીરાબલ, Myrrh (માઇરાહ)
હીમજ, (નાની હરડે) Myrobalan chebulie (મીરાબે ઍલન્ ચિબ્યુલિક)
સુખડ, Fragrant wood. (ફ્રેગ્રેન્ટવુડ) Sandal wood (સૅન્ડલ વુડ)
હીરાકસી, Green coppera-. (ગ્રીન-કૅાપરાસ) Green vitriol. (ગ્રીન વિટ્રીઅલ.) Eerry-sulphas (ફેરિ સલ્ફાસ)
હીરાદખણ, Dragons-blood. (ડ્રેગન્સ-બ્લડ)
હીરાબોળ, Myrrh (મિહર)

આપણા શરિરનાં અવયવો (ભાગ) અને તેના નામો વગેરે.

અંવાળુ, Cumboil. (ગમબૉઇલ)
આંખ, Eye. (આય)
આંખની કીકી, Pupil. (પ્યુપિલ) Retina. (રેટિના)
આમણુ (આમ) prolapsus-ani. (પ્રોલૅપ્સસ-એની)
આંતરડાં, Bowels. (બૅાવેલ્સ) Intestines. (ઇન્ટેસ્ટાઇન્સ)
ઓર, Caul. (કૅાલ)
કમર, Waist. (વેઇસ્ટ)

કરોડ-રજ્જુ, Spinal-chord. (સ્પાઇનલ્ કૉર્ડ)
કંઠ, Voice. (વૉઇસ)
અંબોડો, Braid. (બ્રેડ) Cue. (ક્યુ)
આંખના ડોળા, Eyeballs. (આઇબૉલ્સ)
આંખની પંપણ, Eyelash. (આઇલૅશ)
આંખનો ગોખલો, Socket of the eye. (સૉકેટ ઑફ ધી આઇ)
આંતરડી, Entrail. (ઍન્ટ્રેલ) Gut. (ગટ)
આંગળી, Finger. (ફિંગર)
કપાળ, Forehead. (ફોરહેડ)
કરોડ, Spinal column. (સ્પાઇનલ-કોલમ)
કલેજું, Liver. (લિવર)
કંઠસ્થાન, Larynx. (લૅરિંક્સ)
ગલાનો નલ, Gallet. (ગલેત)
અન્નરસ, Chyle. (ચાઇલ)
અનમળ, Excrement. (ઍક્સ્ક્રીમેન્ટ)
આંતરડું, gut. (ગત)
નીંત, Snot. (સ્નોત)
પીત, Bile. (બાઇલ)
પેત, Abdomen. (એબડોમન)
આંગળાંનો સાંધો, Knuckle. (નકલ)
જાંગનો થાપો, Groin. (ગ્રોઇન)
કમરની બાજુનું હાડકું, Hip. (હીપ)
કાન (શ્રવણેંદ્રિય) Ear. (ઇઅર).
કાનનો પડદો, Tympanum. (ટિમ્પૅનસ).
કાનનો મેલ, Wax. (વૅક્સ)
કુખ (સાથળના થાપા અને પાંસળી વચેનો ભાગ) Flank. (ફ્લૅન્ક,)
કોણી, Elbow. (એલ્બો)
ખભાનું હાડકું, Shoulder-blade. (શોલ્ડર-બ્લેડ.)
ખભો, Shoulder. (શોલ્ડર)
ખોળો, Lap. (લૅપ)
ગળું, Throat. (થ્રોટ)
ગાલ, Cheek. (ચીક)
ગુચ્છો, Lock of hair. (લૉક ઑફ હેર)
ગોઠણ (ઢીંગણ) Knee. (ની)
ગોટલાં, Muscles. (મસલ્સ)
છાતી (હૃદય) Heart. (હાર્ટ)
જઠર, Abdomen. (ઍબ્ડોમેન)
જીભ (રસેંદ્રિય) Tongue. (ટંગ)
જુલ્ફા (તાળવા ઉપરના વાળ) Fore locks. (ફોર લૉક્સ)
ઠાંઠું (વાંસનો ભાગ) Loin. (લૉઇન.)
ડાચું, Jaw-bone. (જૉ-બોન)
તલ, Freckle. (ફ્રીકલ)
તાળવું, palate. (પૅલેટ)
તાળવાની અંદરનો પડદો, Pricranium. (પ્રિક્રેનિયમ)
થુંક, Spittle. (સ્પિટલ્)
દમ લેવાની નળી, Wind-pipe. (વિંડપાઇપ)
દાઢી, Beard. (બીઅર્ડ)
દુંટી, Navel. (નેવલ)
ધોરીનસ, Artery. (આર્ટરી)
કાનની બૂટ, Tip of the ear. (ટિપ ઑફ ધી ઇયર) Lobe. (લોબ)

કાંડું (પોચો) Wrist. (રિસ્ટ.)
કુલો (ઢેકા) Buttock. (બટક) Rump. (રમ્પ)
કેડ, Hip. (હિપ.)
કોમળ હાડકું, Cartilage. (કાર્ટિલેજ) Gristle. (ગ્રિસ્ટલ)
ખુંધ, Hump. (હમ્પ)
ગરદન, Neck. (નેક.)
ગર્ભસ્થાન (ગર્ભ રહેવાની જગ્યા) Womb. (વુમ્બ) Uterus. (યુટેરસ.)
ગુદા (સફરો) Anus. (ઍનસ)
ગોઠણનું ગોળ હાડકું, Knee-pan. (નીપેન)
ચામડી (સ્પર્શેંદ્રિય) Skin. (સ્કિન)
છાતીનું હાડકું, Sternum. (સ્ટર્નમ)
જડબાં, Jaws. (જૉઝ)
જીભનું ટેરવું, Tip of the tongue. (ટિપ ઑફ ધ ટંગ.
ટચલી આંગળી (નાની આંગળી) Little finger. (લિટલ ફીંગર.)
ત્વચા (પાતળી ચામડી) Membrane.
તાલકું (તાલક) Crown of the head. (ક્રાઉન ઑફ ધ હેડ) Pap. (પૅપ)
થાન (સ્તન)ની ડીંટડી, Nipple. (નિપલ)
થોભાં (થોભિઆ) Whiskers. (વિસ્કર્સ)
દાઢ, Molars. (મૉલર્સ) Grinders. (ગ્રાઇન્ડર્સ)
દાંત, Tooth. (ટુથ)

ધડ, Trunk. (ટ્રન્ક.)
નખ, Nail. (નેઇલ.)
નસ, Vein. (વેન)
નળગોળો (ગળાનો નળો) Gallet.. (ગૅલેટ)
નાકની દાંડી Bridge of the nose. (બ્રિજ ઑફ ધ નોઝ.)
પગની એડી, Heel. (હીલ.)
પગની પાની, Instep. (ઇન્સ્ટેપ.)
પગનું તળીઉં, Sole of the foot. (સોલ ઑફ ધ ફુટ.)
પગનો નળો Leg. (લેગ)
પાંસળી, Rib. (રિબ)
પીઠ (વાંસો) Back. (બૅક.)
પેસાબની નળી, Pipe of the urine. (પાઇપ ઑફ ધી યુરિન)
પેડુ, Abdomen. (ઍબ્ડોમેન.)
પોપચું (આંખનું) Eyelid. (આઇલીડ)
ફેફસા, Lungs. (લંગ્ઝ) (ઍકબોન)
બરડાનું હાડકું (કાંઠો) Back-bone.
બાલ (વાળ) Hair (હૅર.)
ભમર (ભવાં) Eyebrows. (આઇબ્રોઝ)
મગજ, Brain. (બ્રેઇન)
માથું [મસ્તક] Head. [હેડ.]
માંસ, Flesh. (ફ્લેશ.)
મૂઠી, Fist. [ફીસ્ટ.]
મૂત્રપીંડ, Kidney. [કીડની.]
મોઢું, Mouth. [માઉથ]
રસની શરીરમાં નાની કોળળી, Gland. [ગ્લૅન્ડ.]

લોહી [રક્ત.] Blood. [બ્લડ.]
લાળ [થુંક) Saliva. [સૅલીવા.]
વીર્યાશય, Seminal Vesicles. [સેમીનલ વેસીકલ્સ]
નસકોરાં, Nostrils. (નૉસ્ટ્રિલ્સ)
નાક (ઘ્રાણેંદ્રિય) Nose. (નોઝ)
નાડ Pulse. (પલ્સ)
પગ, Foot. (ફુટ.)
પગની ઘુંટી Ankle. ઍન્કલ)
પગની પીંડી, Calf of the leg. (કાફ્ ઑફ્ ધ લેગ)
પગનો અંગુઠો, Great-toe. (ગ્રેટ-ટો)
પલાંઠિ Squatting. (સ્કવૅટિંગ)
પિત્તાશય (પિત્ત રહેવાનું ઠેકાણું.) Gallbladder. (ગૉલ-બ્લૅડર) Bile. (બાઇલ)
પેટનો પડદો, Diaphragm. (ડાયાફ્રમ)
પેટ (ઉદર) Belly. (બેલિ)
ફુકો (પેશાબની કોથળી) Bladder. (બ્લૅડર)
બગલ [કાંખ] Armpit. [આર્મપિટ]
બરોળ [પ્લીહા] Spleen. (સપ્લીન)
બસ્તિ (પેડુ) Pelvis. (પેલ્વિસ)
બ્રહ્મરંધ્ર, Cerebellum. (સેરિબેલમ]
ભુજા, The whole arm. [ધ હોલ આર્મ)
મસો, Wart. [વૉર્ટ]
માથાની ખોપરી, Skull. (સ્કલ)
મૂછ Mustaches. (મસ્ટૅચિઝ)
મૂત્રનળ, Ureter. (યુરેટર)
મૂત્રમાર્ગ, Urethra. (યુરેથ્રા]
હૃદય નીચેની બે કોથળી, Auricle. [ઑરિકલ]
રાક્ષસી દાંત, Dog-tooth. [ડૅાગ-ટુથ)
લલાટનું અસ્થિ (હાડકું] Sinciput. સિંસિપુટ.)
વીર્ય Semen. (સેમન.)
વેઢો Knuckle. [નકલ.]
વેંત, Span. [સ્પૅન.]
શરીર, Body. (બૉડિ.)
શ્વાસનળી, Wind-pipe (વિન્ડ-પાઇપ.)
સ્નાયુ, Sinew. (સિન્યુ.)
સ્નાયુ, અને હાડકાંને જોડનાર તંતુ. Tendon. (ટેન્ડન.)
સાંધા, Joints. (જૉઇન્ટસ)
હથેળી, Palm, (પામ.) Vola. (વૉલા)
હાડકું, Bone. (બોન.) (આર્મ.)
હાથ (હસ્ત) Hand. (હેન્ડ.) Arm.
હોજરી, Stomach. (સ્ટમક.)
જ્ઞાનતંતુ, Nerve (નર્વ)
વૃષણ, Testicles. (ટેસ્ટિકલ્સ)
શરીરનો મેલ, Excretions. (એક્સક્રીશન્સ)
સ્તન (થાન) Breast. (બ્રેસ્ટ.) Bosom. (બુઝમ) Bubby. (બબિ.)
સાથળ, Thigh. (થાઇ.)
સાથળનો થાપો, Groin, (ગ્રોઇન.)
હડપચી Chin. (ચિન.)
હાડકાંની અંદરનો માવો (શલ્ય) Marrow. (મૅરો.)
હાડપિંજર. Skeleton. (સ્કેલિટન.)
હાથનો અંગુઠો Thumb. (થમ્બ.)
હાંસડી, Clavicle. (કલૅવિકલ.)
હોઠ, Lip (લિપ.)

આપણી સગાઇ સંબંધી વિગતો ને નામો.

કાકાનો છોકરો. (પતરાઇભાઇ) Cousin.
કાકો, Uncle (અંકલ)
કુંવારો (વાઢો) Bachelor (બૅચેલર)
છોકરો (પોતાનો) Son, (સન)
છોકરો, (બીજાનો) Boy. (બૉય) Lad. (લૅડ)
જાનૈયો, Bridesman. (બ્રાઇડઝમૅન)
જેઠાણી, Husband's elder brother's wife. (હસબંડ્ઝ એલ્ડર બ્રધર્સ વાઇફ)
દત્તપુત્ર Adopted-son. (અડૉપ્ટેડ સન)
દાદો, Grand father. (ગ્રાન્ડ ફાધર)
દાસીપુત્ર, (રાખેલીનું છોકરૂં) Bastard. (બૅસ્ટર્ડ.)
દેરાણી, Husband's younger brother's wife (હસબંડ્ઝ યંગર બ્રધર્સ વાઇફ)
કાકી, Aunt. (આન્ટ)
કુંવારી (કન્યા) Spinster. (સ્પિન્સ્ટર)
છોકરી, (પોતાની) Daughter. (ડૉટર)
છોકરી (બીજાની) Girl (ગર્લ)
જમાઇ, Son-in-law. (સન-ઇન-લૉ)
જેઠ, Husband's elder brother. (હસબંડ્ઝ એલ્ડર બ્રધર)
ડોશી, (ડોકરી) Crone (ક્રોન)
દાદી, Grandam (ગ્રેન્ડમ) Grand mother. (ગ્રૅન્ડ મધર)
દેર, Husband's younger brother (હસબંડ્ઝ યંગર બ્રધર)
ધણી, (વર) Husband (હસબંડ)
નણંદ, Husband's sister (હસબંડ્ઝ સિસ્ટર.)
નાતરૂં, Re-Marrige. (રિ-મૅરિજ)
નાનો, Paternal grand father (પૅટર્નલ ગ્રૅન્ડ ફાધર)
પરદાદો (દાદાનો બાપ) Great grand father, (ગ્રેટ ગ્રૅન્ડ ફાધર)
પાલક છોકરૂં, Fostor child. (ફૉસ્ટર ચાઇલ્ડ)
પૌત્ર (છોકરા-રી, નો છોકરો) Grand son (ગ્રૅન્ડ સન)
ફુઇ, Paternal aunt (પૅટર્નલ આન્ટ)
ફુઓ, Paternal aunt's husband. (પૅટર્નલ આન્ટસ હસબંડ)
બાપદાદા, Ancestors. (ઍન્સેસ્ટર્સ)
ભત્રિજી, ભાણેજી, Niece. (નીસ)
ભાઇ, Brother. (બ્રધર)
ભાભી, Brother's wife (બ્રધર્સ વાઇફ)
મા (માતુશ્રી) Mother (મધર)
મામા, ફુઇનો છોકરો, Brother german. (બ્રધર જર્મન)
મિત્ર (દોસ્તાર) Friend. (ફ્રેન્ડ)
રંડાપો, Widowhood. (વિડોહુડ)
વરરાજા, Bridegroom, (બ્રાઇડગ્રુમ)

વહુ (પોતાની) બૈરી Wife (વાઇફ)
વારસ, Heir (ઍર)
વેવિશાળ, [સગાઇ] Affiance. [ઍફિઅન્સ]
વેહેવાણુ, Son's or daughter's mother-in-law [સન્સ ઍાર ડૉટર્સ મધર-ઇન-લૉ]
સાઢુ, Husband of one's wife's sister. [હસબન્ડ ઑાફ વન્સ વાઇફ્સ સીસ્ટર]
નાની, Paternal grand mother. (પૅટર્નલ ગ્રૅન્ડ મધર)
પરદાદી (દાદીની મા) Great grand mother. (ગ્રેટ ગ્રૅન્ડ મધર)
પરોણો (મેમાન) Guest, (ગેસ્ટ)
પિત્રાઇ, Agnate. (ઍાગ્નેટ)
પિત્રાઇ બહેન, Paternal uncle's daughter. પૅટર્નલ અંકલ્સ ડૉટર)
પૌત્રી (છોકરા-રી, ની દીકરી) Grand daughter (ગ્રૅન્ડ ડૉટર)
* બનેવી, Brother-in-law. (બ્રધર ઇન-લૉ)
બાપ (પિતા) Father (ફાધર)
બેહેન, Sister (સિસ્ટર)
ભત્રિજો, ભાણેજ, Nephew. [નેવ્યુ]
ભાઇ, બ્હેનના છોકરનું છોકરૂં Grand nephew. (ગ્રૅન્ડ નેવ્યુ)
માતપિતા, Parents (પેરંટસ)
મામી, માસી, Maternal aunt. (મૅટર્નલ આન્ટ)
મામો, માસો, Maternal uncle. [મૅટનલ અંકલ]
મુરબ્બી, Patron [પેટ્રન]
લગ્ન, Marriage [મરીજ]
વહુ, [દીકરાની] Daughter-in law. [ડૉટર-ઇન-લા.]
વીધવા (રાંડીરાંડ) Widow [વીડો]
વેહેવાઇ, Son's or daughter's father-in-law (સન્સ ઍાર ડૉટર્સ ફાધર-ઇન-લા)
સસરો, Father-in-law. [ફાધર ઇન-લા]
સાળી, Sister-in-law. [સીસ્ટર ઇન-લૉ]
સાળો, Brother-in-law. [બ્રધર ઇન-લૉ]
સાવકી છોકરી, Step-daughter. (સ્ટેપ ડૉટર)
સાવકો છોકરો, Step-son. (સ્ટેપ સન)
સાવકો ભાઇ, Step-brother. (સ્ટેપબ્રધર)
સાવકી મા, Step-mother. (સ્ટેપ મધર)
સાવકી બહેન, Step-sister (સ્ટેપ સિસ્ટર)
સાવકો બાપ, Step-father (સ્ટેપ ફાધર)
સાસુ, Mother-in-law. (મધર ઇન-લૉ)

ઘર સંસારમાં દરરોજ વપરાતી સુતરાઉ, રેશમી તથા ઉનના કાપડની અનેક ચીજો.

અતલસ (સાટીન) Satin (સૅટિન)
ઉન, wool (વુલ)
કસુંબીછીંટ, Turkey red chintz prints. (ટર્કી રેડ ચિંટઝ પ્રિન્ટસ)
કાચા રંગની છીંટ, Steam prints.
કાળી અતલસ, Bombasin-zine. (બૉમ્બેસિન-ઝાઇન)
કોરૂં કાપડ, Grey goods (ગ્રે ગુડઝ)
કસુંબીદોરીઓ, Turkey red striped cloth. (ટર્કી રેડ સ્ટ્રાઇપ્ડ ક્લૉથ)
છીંટ Chintz. (ચિંટઝ)
જામદાની, Swiss lappets. (સ્વિસ લૅપેટસ)
તાકો (લુગડાનો) Web (વેબ)
દુમાસ (એક જાતનું રેશમી કપડું) Damask. (ડૅમાસ્ક)
ધાબળી, Blanket. (બ્લૅન્કેટ)
ધોએલો માદરપાટ, White madapolams. (વ્હાઇટ મડેપાલમ્સ)
ફલાલીન, Flannel. (ફ્લેનલ)
બુક મલમલીન, Bookmuslin. (બુકમસ્લિન)
બૂટાદાર સણીઉં, Domestic (ડૉમેસ્ટિક)
આલપાકો, Alpaca (ઍલ્પાકા)
કર્પ, (કાચા રેશમનું કાળું લૂગડું) Crape (ક્રેપ)
કંતાન, Canvas (કૅન્વાસ)
કલિકો, Calico (કૅલિકો)
કાશ્મીર, Cashmer (કૅશ્મીર)
કીનખાબ, Brocade (બ્રોકેડ)
કેમલીટ (ઉન તથા રેશમથી બનેલું કાપડ, Camlet (કૅમ્લેટ)
ગાજ, Gauze (ગૉઝ)
ગીગામ, Gingham (ગિંગામ)
જગન્નાથી, Jaconets (જૅકોનેટસ)
જીન, Jean (જીન)
છાપેલું કાપડ, Prints (પ્રિન્ટસ)
દુમેટી, Dimity (ડિમિટિ)
ડોડી, Dungree cloth (ડુંગ્રી ક્લૉથ)
દોરીઓ, Striped cloth (સ્ટ્રાઇપ્ડ ક્લૉથ)
ધોએલી જગન્નાથી, White jaconets (વ્હાઇટ જૅકોનેટસ)
પછેડી, Scarfs (સ્કાર્ફસ)
પીળી છીંટ, Orange chintz (ઑરેંજ ચિંટઝ)
બનાત, Broadcloth (બ્રૉડક્લોથ)
બૂટાદાર કેમલીટ, Figured cambrics (ફીગર્ડ કેમ્બ્રીકસ)
મખમલ, Velvet (વેલવેટ)
મલમલ, Mulls (મલ્સ)
મસલીન, Muslin (મસ્લીન)
માદરપાટ, Madapolams (મૅડપેલમ્સ)
મોટા પનાની છીંટ, Shirting prints (શર્ટિંગ પ્રિંટસ)

શૈાનનું કપડું, Long loth. (લૉન્ગ ક્લૉથ)

રુઈદ સતર, Water twist (વૉટર ટવીસ્ટ)

સતર, Twist (ટવીસ્ટ) Cotton yarn. (કૉટન યાર્ન.)

મરીનો, (ઉનનું કાપડ) Marino. (મૅરિનો)

મીણુતું, Buckram. (બકરૅમ) Leather Cloth. (લેધર કલૉથ)

રંગીન છીંટ, Madder prints. (મૅડર પ્રિંટસ)

રેશમ, Silk (સિલ્ક)

વણેલું કપડું, Fabric (ફૅબ્રિક)

સણનું કપડું, Flax (ફ્લૅકસ) Jute. (જ્યુટ) Linen. (લિનન)

શાલ, Shawls (શૉલ્સ)

સતરાઉ મખમલ, Velvetin (વેલ્વેટિન)

સેનો, Cambrics (કૅમ્બ્રીકસ)

આપણેા પોષાક અને તેની વસ્તુઓ વગેરેના નામેા.

ઉનનો દુપટો, Plaid (પ્લેઇડ)

ઓઢણી, Embroidered cloth. (એમ્બ્રૉઇડર્ડ ક્લોથ.)

કબજો, Vest (વેસ્ટ)

કમરપટો, Belt (બેલ્ટ) Girdle. (ગર્ડલ)

કાંચળી, Bodice (બૉડિસ)

કોર, (જાળી) Lace (લેસ)

ગજવું (ખીસું) Pocket (પૉકેટ)

ગવન, Gown (ગૌન)

ઘાઘરો, Finafore (ફિનાફોર) Pettycoat. (પેટિકોટ)

ચોળી, Stays. (સ્ટેઝ) Bodice. (બૉડીસ)

જનોઇ, Sacred thread. (સેક્રેડ થ્રેડ)

જામો, Robe. (રોબ)

જોડા, Shoes (શુઝ)

ઝભ્ભું, Frock (ફ્રૉક)

ટુવાલ, Napkin (નૅપ્કીન) Towel (ટૉવેલ)

ધોતીઉં, Dhotar. (ધોતર) Digogee. (ડિગોગી)

પછેડી (દુપટો) Scarf (સ્કાર્ફ)

પાઘડી, Turban (ટર્બન)

પાટો, Bandage. (બૅન્ડેજ)

પોલકુ Cuff. (કફ)

ઉંચી ટોપી, (મુગલઇ ટોપી) Hat. (હૅટ)

અંગરખું, (કેડીઉં) Garment. (ગારમેન્ટ)

કફની, Cloak. (કલોક)

કમખો, Tucker (ટકર)

કસ, Pith. (પિથ) Tie. (ટાઇ) Marrow. (મૅરો)

ખમીસ, Shirt (શર્ટ)

ગલપટો, Collar. (કૉલર)

ઘડીઆળની ખીસી, Fob. (ફૉબ)

ચણીઓ, Apron. (એપ્રન)
ચોરણો, Trousers. (ટ્રાઉઝર્સ.)
ચંપલ જોડા, Sandal. (સૅન્ડલ)
જામદાનીની પછેડી, Lappet scarf. (લૅપેટ સ્કાર્ફ.)
ઝબ્બો, Cloak. (ક્લોક)
ઝોળી, Hammock. (હૅમૉક)
ટોપી, Cap (કૅપ) Small-cap. (સ્મૉલ કૅપ)
ડગલો, Coat. (કોટ)
પગના અર્ધા મોજા, Socks. (સૉક્સ)
પગના મોજા, Stockings. (સ્ટૉકિંગ્સ)
પેરણ, (બદન) Jacket. (જૅકેટ)
પાટલુન, Pantaloons (પૅન્ટલુન્સ)
પાયજામો, (ઇજાર) Trousers. ટ્રાઉઝર્સ.)
ફીત, Ribbon (રિબન)
બાંહે, (બાંય) Sleeve (સ્લીવ)
બંડી, Short-coat. (શૉર્ટ-કોટ)
બુરખો, Veil (વેઇલલ) Mask (માસ્ક)
મગજી, Silken border. (સિલ્કન બૉર્ડર)
મુગટ, Crest (ક્રેસ્ટ) Diadem (ડાયડેમ)
રૂમાલ, Handkerchief. (હૅન્ડકરચીફ)
વાશકુટ, Waist coat (વેઇસ્ટકોટ) Doublet (ડબ્લેટ)
સુરવાલ, (ચોરણી) Breeches (બ્રીચિઝ)
સોની ટોપી, Bonnet (બૉનેટ)
હાથી દાંત, Tusks (ટસ્કસ)
ફેંટો, Small-turban. (સ્મૉલ ટર્બન)
બાળોતીઉં Swathe (સ્વેધ)
બુતાન, (બોરીઉં) Button (બટન) Brooch (બ્રુચ)
માથેબાંધણું, Frontlet (ફ્રન્ટલેટ)
મોજાનો બંધ, Garter (ગાર્ટર)
લેંઘો Drawers (ડ્રૉઅર્સ)
સપાટ, Slipper (સ્લિપર)
સાલ, Shawl (શૉલ)
સેલું, Sash (સૅશ)
હાથના મોજા, Gloves. Muffs (ગ્લવ્ઝ. મફ્સ)

આપણા ખોરાકની ચીજો.

અડદ, Oreed (ઉરડી) Kidney-bean (કિડનિ બીન)
આમલી, Tamarind (ટૅમેરિંડ)
આમળાનો મુરબ્બો, Hogplums-conserve (હૉગપ્લમ્સ-કૉન્સર્વ)
કઠોળ, Pulse (પલ્સ)
કણકી, Broken-bit (બ્રોકન-બિટ)
કવાબ, Minceball (મિન્સબાલ)
કાંજી, Gruel (ગ્રુયલ)
કુશકી, (થુંલું) Bran (બ્રેન)
કંસાર (લાફસી) Soup (સુપ)
ખીચડી, Hotch-Potch (હૉચ-પૉચ)

ખીર, Rice-milk (રાઇસ-મિલ્ક)
ગાયનું માંસ, Beef (બીફ)
ગોળ, Treacle (ટ્રીકલ) Jaggery (જૅગરિ) Molascs (મોલેસિસ)
ઘઉં, Wheat (વ્હીટ)
ચણા, Gram (ગ્રામ)
ચીક, (ગાયનું ખરૂં) Biestings (બીસ્ટિંગ્ઝ)
છાશ, Butter-milk (બટર-મિલ્ક) Whey (ઉહે)
જવ, Barley (બાર્લિ)
જુવાર, Holcus sorghum (હોલ્કસ) (સૉર્ગમ)
તલ, Sesamum (સસૅમમ)
અથાણું, Pickle (પિકલ)
આદુનો મુરબ્બો, Ginger preserve (જિંજર પ્રિઝર્વ)
ઇંડું, Egg (એગ)
એઠવાડ, Offal (ઑફલ)
કઢી, Curry (કરી)
કરચલું, Crab (ક્રેબ)
કાચું માંસ, Raw (રૉ)
કાળુમાછલી, Oyster (ઑઇસ્ટર)
કોલમી, Shrimp (શ્રિમ્પ)
ખાંડ, Sugar (શુગર)
ખીચડો, Hodge-podge (હૉજ-પૉજ)
ગાંઠીઆ, Lumps (લમ્પ્સ)
ગુલકંદ, Conserve of roses (કન્સર્વ ઑફ રોઝીસ)
ગોસ Meat (મીટ) [બટર
ઘી, Clarified butter (ક્લૅરિફાઇડ
ચા, Tea (ટી)

ચોખા, Rice (રાઇસ)
છમણા, Pomplet (પૉમ્પ્લેટ)
છૂંદો, (ખીમો) Mince (મિન્સ)
ડુક્કરનું માંસ, Bacon (બેકન) Pork (પૉર્ક)
ડુક્કરની ચરબી, Lard (લાર્ડ)
ડુક્કરની લતાંગરી, (સુકવેલું માંસ) Ham (હૅમ)
તુવર, Cytisus-cajan (સિટિસસ-કેજાન)
દહીં Curd (કર્ડ)
દુધપાક Rice-pudding (રાઇસ-પુડીંગ)
પનીર Cheese (ચીઝ)
પુરી Cake (કેઇક)
બાજરી Milet (મીલેટ)
બીસકુટ (બીસ્કુટ) Biscuit (બીસ્કીટ)
ભાત Paddy (પૅડી) Boild rice (બૉઇલ્ડ રાઇસ)
મધ Honey (હનિ)
મલાઇ Cream (ક્રીમ)
મસુરની દાળ Lentil (લેન્ટિલ)
માવો Pulp (પલ્પ) Any soft mass (ઍની સૉફ્ટ માસ)
મીઠું (નીમક) Salt (સૉલ્ટ)
મુરબ્બો Jam (જામ) Marmalade (માર્મલેડ) Jelly (જેલી)
રોટલી Bread (બ્રેડ)
રોટલો Loaf (લોફ)
લોટ (આટો) Flour (ફ્લોર)
વડી Pat-cake (પૅટ-કેક)
વાલ Beans (બીન્સ)

શીરો Syrup (સીરપ)
શેવ Macaroni (મૅકેરોની) Vermicelli (વર્મિસેલી)
સાબુચોખા Sago (સૅગો)
હરણનું માંસ Venison (વેનિઝન)
દુધ Milk (મીલ્ક)
ધાણી Parched-grain (પાર્ચ્ડ-ગ્રેન)
પવા A sort of flattened rice (એ શોર્ટ ઑફ ફ્લૅટન્ડ રાઇસ)
બીડી Cheroot (ચેરૂટ) Cigar (સીગાર)
ભાખરી (ચાનકી) Bun (બન)
ભોંયશીંગ (માંડવી) Groundnut (ગ્રાઉન્ડનટ)
મમરા Parched rice (પાર્ચ્ડરાઇસ)
મલીદો (પૂડીંગ) Pudding (પુડીંગ)
માખણ Butter (બટર)
મીઠાઇ Sweetmeats (સ્વીટમીટસ)
Confection (કન્ફેક્શન) Confectionary (કન્ફેક્શનરી)
મેંઢા (ઘેટાનું માંસ) Mutton (મટન)
રાઇતું Mustard pickles (મસ્ટર્ડ પીક્લ્સ)
લાડુ Sweet-ball (સ્વીટબૉલ)
વટાણા Peas (પીઝ)
વાછરડાનું માંસ Veal (વીલ)
શાક Vegetable (વેજીટેબલ)
શેરવો Broth (બ્રાથ)
સાકર Sugar-candy (શુગરકૅન્ડી)
સામોસો Pie (પાઇ)
સુકો મુરબ્બો Comfit (કૅામ્ફીટ)

રાશીઓના નામો.

કન્યા Virgo (વર્ગો)
કુંભ Aquarius (ઍક્વેરીયસ)
ધન Sagittarius (સૅજેટોરીઅસ)
કર્ક Cancer (કૅન્સર)
તુલા Libra (લીબ્રા)
મકર Capricorn (કેપ્રીકૅાર્ન)
મીથુન Gemini (જિમનિ)
મેષ Aries (એરીઝ)
વૃશ્ચિક Scorpio (સ્કૅારપીઓ)
મીન Pisces (પીસીસ)
વૃષભ Taurus (ટૅારસ)
સિંહ. Leo (લીઓ)

ઋતુઓના નામ.

ઉનાળો, Summer (સમર)
પાનખર, (શરદ) Autum (ઑટમ)
શિયાળો, Winter (વિન્ટર)
ચોમાસું, Monsoons (મૉન્સુન્સ)
વસંત, Spring (સ્પ્રિંગ)

ઘરમાં વપરાતો સામાન તથા બીછાના વગેરે.

કનાત, Tent-wall (ટૅન્ટ વૉલ)
ખોળીઉં, Bedtick (બેડટિક)
ગાદલું (તળાઇ) Bedding (બેડિંગ)
ગોદડું, Mattress (મૅટ્રેસ)

ચંદરવો (છત) Awning ઑનિંગ)
ચાદર, Coverlet (કવરલેટ) Sheet (શીટ) Shroud (શ્રાઉડ)
ઝોળણો, Knapsack (નૅપસૅક)
તકીઓ, Pillow (પિલો)
થેલી, (કોથળી) Purse (પર્સ)
ધાબળો, Blanket (બ્લૅન્કેટ)
પાટો, (પટ્ટો) Bandage (બૅન્ડેજ) Fillet (ફિલેટ)
રજાઇ, Quilt (ક્વીલ્ટ)
શેતરંજી, Carpet (કાર્પેટ)
કોથળો, Bag (બૅગ) Sack. (સૅક)
ગલેફ, Pillow-case (પિલો-કેસ)
ગાદી, Cushion (કુશન)
ચક, (પડદો) Screen (સ્ક્રીન) Partition (પાર્ટિશન)
જાજમ, Floor-cloth (ફ્લૉર ક્લૉથ)
ઝાલર, Fringe (ફ્રિંજ)
ઝોળી, Hammock (હૅમૉક)
તંબુ, Tent (ટેન્ટ)
ધજા, Flag (ફ્લૅગ) Banner (બૅનર)
પડદો, Curtain (કર્ટન)
મચ્છરદાની, Bedquilt (બેડક્વિલ્ટ) Musquitto curtain (મસક્વિટો કર્ટન)
સાદડી, Mat (મૅટ)

દરરોજ ઉપયોગમાં આવતી વનસ્પતિ ઇત્યાદિ.

આલુ, Plums (પ્લમ્સ)
કોબી, Cabbage (કૅબેજ)
કોથમીર, Coriander plant (કોરિઆન્ડર પ્લૅન્ટ)
કહોળું, (પ્રદકોળું) Pumpkin (પમ્પકિન)
કાંદા, (ડુંગળી) Onions (અનિઅન્સ)
ગલકું, Cucumis sulcatus (ક્યુકમિસ સલ્કૅટસ)
ડાંભાની ભાજી, Amaranth (ઍમેરંથ)
દ્રાક્ષનો વેલો, Vine (વાઇન)
પાન, (નાગરવેલના) Betel leaf (બીટલ લીફ)
ફુદીનો, Mint (મિન્ટ)
બટેટા, Potatoes (પૉટેટોઝ)
ભૂરૂં કોળું, Pumpkin white (પમ્પકિન વ્હાઇટ)
મરચાં, Chillies (ચિલિઝ)
મેથીની ભાજી, Fenugreek plant (ફૅન્યુગ્રીક પ્લૅંટ)
રીંગણું, (વંતાક) Egg-plat (એગપ્લૅન્ટ Brinjal (બ્રિંજલ)
લસણ, Garlic (ગાર્લિક)
લાલવેંગણું, Love apple (લવ ઍપલ)
સકરકંદ, Yam-red (યામ-રેડ) Sweet potatoes. (સ્વીટ પૉટેટોઝ)
સેકટાની શીંગ, Guilaldina moringa. (ગિલાલ્ડીના મોરિંગા)
સેકટો, Horse-radish (હૉર્સ રૅડિશ)

કાકડી, Cucumber (કયુકંબર)
ખટુંબરાની ભાજી, Sorrel (સૉરલ)
ગાજરે, Carrot (કૅરટ)
ગેાલની ભાજી, Purslain (પર્સલેઇન)
તીખીભાજી, Cress garden (ક્રેસ ગાર્ડન)
દુધી, Gourd (ગેાર્ડ)
પઢેારા, (પરેારા) Snake gourd (સ્નેક ગેાર્ડ)
ફુલકેાબી, Cauli flower (કૅાલિ ફ્લાવર)
ભીંડા, Hibiscus esculentus (હિબિસ્કસ એસ્કયુલેન્ટસ) Ocry (ઑક્રિ)
મૂળિયાં, Roots (રૂટસ)
મૂળા, Radish (રૅડિશ)
મેાધરી, Bean foursided (બીન ફેારસાઇડેડ
રતાળુ (કંદ) Yam (યામ)
લવિંગ્યું મરચું, Capsicum minimnm (કૅપ્સિકમ મિનિમમ્)
લાલ મરચું, Capsicum [કૅપ્સીકમ]
લીલી ચા, Lemon grass. [લેમન ગ્રાસ]
સલગમ [એક જાતનેા કંદ] Turnip (ટર્નિપ]
સૂરણ, Arum campanulatum. [એર્યુમ કૅમ્પૅન્યુલેટમ] Bulbous root [બલબૅાયસ રૂટ]

વાજીંત્રેા અને તેનાં નામેા.

કૅાન્સરટીના, Concertina [કૅાન્સરટિના]
ડફ, [ખંજરી] Tambourine [ટૅમ્બુરીન)
તબલું, Trobble [ટ્રેાબલ]
તંબૂરેા [વીણા] Lute [લ્યુટ]
ઝાંઝ, [કાંશીઆ] Cymbuls [સિમ્બલ્સ]
ઢેાલ, [નગારૂં) Kettle-drum કેટ્લ ડ્રમ]
તુરાઇ, Trumpet [ટ્રમ્પેટ]
નહાવળી, [વાંસળી) Flagelet [ફ્લૅગિલેટ]
પીપી, Hobay [હૅાબે]
બનસી, Flute [ફ્લ્યૂટ]
મેાઢે વગાડવાનું વાજું Cornet [કૅાર્નેટ]
મેારલી, Fife [ફાઇફ]
વાજાની પેટી Organ (ઑાર્ગન)
સતાર, Guitar [ગિટાર]
સરણાઇ, Hautboy [હૅાબૅાય]
હાથે વગાડવાના વાજાની ચામડાની પેટી Accordion [ઍકૅાર્ડિયન
પખડમ, Drum [ડમ]
પિયાનેા, Pianaforte (પિઆનાફેાર્ટ)
પીપેાડી, Mouth-piece [માઉથ પીસ]
મૃદંગ [ઢેાલકી] Tabour [ટેબર]
મેારચંગ. Harp [હાર્પ]
રણશિંગડું, Bugle [બ્યુગલ]
વાજું Music box [મ્યુઝિક બૅાકસ] Band (બૅન્ડ]
સારંગી, Fiddle [ફિડ્લ]
હાર્મેાનિયમ, પગે વગાડવાનું વાજું Harmonium [હાર્મેાનિયમ]

ઘરેણાં તથા જવાહીરના નામો.

અકીક Agate. Cornelian (ઍગેટ. કૉર્નિલ્યન)
કડલાં (કલ્લાં) Anklets (ઍન્કલેટસ)
કંઠી (હાંસડી) Necklace (નૅકલેસ)
ગુજરી બાજુબંધ Armlet (આર્મલેટ)
જમરૂદ (પાનું) Emerald (ઍમરલ્ડ)
નથ Nose-ring (નોઝ-રીંગ)
પરવાળાં Coral (કૉરલ)
પીરોજા Turquoise (ટરકવૉઇસ)
પોંચી Wristlet (રીસલેટ)
માણેક Ruby (રૂબી)
મોતી Pearl (પર્લ)
યાકુત Garnet. Amethyst (ગાર્નેટ. ઍમેથીસ્ટ)
લાકીટ, (કડી) Locket (લૉકેટ)
લીલમ, Sapphire (સૅફાયર)
રત્ન, Jewel (જ્વેલ)
વીંટી, Ring (રીંગ)
હીરા, Diamond (ડાયામંડ)
અંકોડો, Hook. Meak (હુક. મીક)
એરીંગ, Earring (ઇયરરિંગ)
કડું, Bracelet (બ્રેસલેટ)
કંદોરો, Girdle Belt (ગર્ડલ. બેલ્ટ)
ચુંડલી, (બંગડી] Bangle [બંગલ]
તનમનીઉં, Stomachor [સ્ટૅમૅચર]
પથ્થરનો નંગ Chalcedony [કૅલસિડોનિ]
પોખરાજ, Topaz [ટોપાઝ]
મણી, Gem [જેમ]
માદળીયું Amulet [ઍમ્યુલેટ] Talisman [ટૅલિસમૅન]
લસણી હીરો, Chrysolite [ક્રીસોલાઇટ]
લાલ (રાની) Carbuncle [કારબંકલ]
લોલક, (કાપ) Brooch Pendant. (બ્રુચ. પેન્ડન્ટ)
સાંકળી, Small-chain. Chain સ્મોલ-ચેઇન. ચેઇન]

આ પુસ્તક લખવાની—ને પ્રગટ કરવાની મ્હારી ધારણા શી છે.?

છેવટના થોડાંક શબ્દો.

આ પુસ્તક ત્હમારી સનમુખ ધરતાં મ્હને આનંદ થાય છે. કાંકે મ્હારી ધારણા યા નેમ જે હતી તે ઇશ્વર કૃપાથી ફતેહ થયલી આજે હું જોઉં છું. મેં અનેક ન્હાના પુસ્તકો લખેલા છે ને પ્રગટ કરેલા છે, પણ આ કીસમના ને આટલા સઘાનું વિગતવારે લખેલું આ વૈદક પુસ્તક હિંદમાં પહેલુંજ છે. આ પુસ્તકથી મેં કમાવવાની કે નામના મેળવવાની કાંઇપણ શેખી કરી નથી, પણ "મ્હારી સાહિત્યની માત્ર એક સેવા છે." એ પુસ્તકમાં જે જે બાબદો છે, તે સઘળી મેં સંગ્રહ કરીને અનેક જુદાંજુદાં પુસ્તકો, ચોપાન્યાઓ વગેરે જે મ્હારા વાંચવામાં આવ્યું; તેમાથી સારી બાબદોને ઉપયોગી વિચારી તેનો સંગ્રહ કરી આ પુસ્તકના આકારે વાંચનાર સનમુખ મ્હારૂં કામ માત્ર રજુ કરેલું છે. આ સંગ્રહ માટે મ્હને નજદીક સાત વર્ષો લાગ્યાં છે, ને કાંઇક રીતે મહેનત ને દ્રવ્યના ને વખતના ભોગે આ મ્હારૂં એક નવું કામ પ્રજા સનમુખ રજુ કરેલું છે, કે તે માટેનો વિચાર કરવો યા એ સાહિત્યનો ફેલાવો કરવો તે કીસમ કીસમના વિચારો ધરાવનારાઓનાજ હાથમાં છે.

આ પુસ્તક મ્હારા વિચાર અને અનુભવ પ્રમાણે દરેક રીતનું સંપુર્ણ જ્ઞાન આપનારૂં આખા હિંદમાં એખલુંજ છે, કે એવું સંપુર્ણ રીતે સરળ ભાષામાં લખાયલું આ પુસ્તક વાંચનારવર્ગ પણ પ્રથમ જોઇ શકશે, ને કબુલ કરશેજ. કાંકે આ પુસ્તકમાં જે સંપુર્ણ બાબદો, બાળકો ને સ્ત્રી વર્ગને લગતી જે રીતે સમાવી છે,—તે ખાસ દરેક સ્ત્રીઓએ અભિયાસ કરવા જોગજ છે. આવી આવી સેંકડો બાબદો કે જેનું મુદલે જ્ઞાન આજકાલની માતા થયલી પુષ્કળ સ્ત્રીઓને હોતુંજ નથી, ત્હેઓ માટે આ પુસ્તક એક આશીર્વાદ રૂપ થઇ પડશેજ.

પ્રજાહિત માટે અને સ્ત્રીવર્ગને ઉપયોગી થઇ પડે એજ મ્હારી ધારણાથી આ કોશીસ મેં કરી છે, પણ એમાં જો કાંઇ કસુર, ભુલ, ચુક નજરચુક—યાતો તાઇપોની ગુંચવણ, (છાંપવા ઉડી ગયલા તાઇપો) વગેરે જે કાંઇ હોય તે માટે મ્હારે દરગુજર ચ્હાવી જોઇએ છે. કાંકે આટલી મોટી બાબદોમાં કાંઇક રીતે ખાંમી-ખુબી તો હોવીજ જોઇએ કે તે માટે

બીજી આવૃતિમાં ઘટતો ફેરફાર યા સુધારો થશેજ એવી ખાત્રી રાખવી ખોટીતો નથી.

આ પુસ્તક ત્હમારી નજરમાં ઠીક લાગે ને ત્હમારૂં અતઃકરણ બીજાઓને આવું ઉમદા જ્ઞાન આપવા કહે તો, કૃપા કરી આ મ્હારા અદના પુસ્તકનો કુટુમ્બકબીલામાં, ને મિત્રમંડળમાં ફેલાવો કરી મ્હને ઘટતું ઉત્તેજન ત્હમો આપી શકશો એવી મ્હારી ઉમેદ રાખેલી ફોકટ જશે નહી.

હું ધારૂં છું કે ત્હમો શીખેલા છો, પ્રવિણ છો, પણ ત્હમારી બ્હેનપણીઓ કાંઇ ત્હેવી નથી ત્હેનો ખ્યાલ ત્હમોએ રાખવોજ જોઇએ. આજે જો દરેકો કાંઇને કાંઇ રીતે એકેક ને મદદકર્તા થાય તો આપણે આપણા કુટુમ્બનું ને દેશનું સંકટ કાંઇક રીતે થોડુંકમી ઓછું કરી શકીએ. પણ શોકજનક બીના એજ છે કે, આજે સાધારણ વર્ગ તો રહ્યો પણ શ્રિમંત વર્ગ પણ પોતાના જાતભાઇ તરફ તદન બેદરકાર બનતો જાય છે, એ ગુણ નહી માફ થઇ શકે તેવોજ છે. જો ગરીબ યા મધ્યમ વર્ગ પોતાના શ્રમથી, ને શ્રિમંતવર્ગ પોતાના દ્રવ્યથી નિર્ધનોને મદદકર્તા થાય તો હાલ કરતાં આપણે વધુ કરી શકીએ, માટે શ્રિમંતવર્ગને મ્હારી આ ખુલ્લી માંગણી છે કે આ પ્રકારના સાહિત્યનો નિર્ધનવર્ગમાં ફેલાવો કરવો કે તે માટેનો ઘટતો હીસ્સો હું આપવા તૈયાર છું. મ્હારૂં બીજું ધારવું છે કે તબીબીવર્ગ આ પુસ્તકનો પોતાના ગ્રાહકોમાં ઘટતો ફેલાવો કરવાને જરા શ્રમ લેશે તો મ્હારી ધારણામાં હું સંપુર્ણ થઇ શકીશ. મ્હને જણાવવા દેશો, કે મેં આ પુસ્તકમાં થોડાક શબ્દો વાપર્યા છે, તે ઘણાકોને અમરીયાદા ભરેલા લાગશે પણ તબીબીજ્ઞાનમાં એમ ખુલ્લી રીતે લખવા સિવાય બીજો રસ્તો ન હતો. અને મરીયાદાનો ભંગ થાય એવું કાંઇ નથી, તો પણ એ સંબંધી ખાનગી વિગતો કોઇ પણ વાંચક તરફથી મળશે તો તેનો અમલ હવે પછી કરવાને ખુશી થઇશ. આ પુસ્તક પ્રગટ કરવા ઉપરાંત મ્હારી પાસે હજુ એવી ઘણીક બાબદોનો સંગ્રહ છે, કે તે હું હવે પછી મ્હારા અદના માસિક "જ્ઞાનવર્ધકમાં" પ્રગટ કરવાનો વિચાર રાખુ છું. આ પુસ્તકમાં જે જે બાબદો મેં સમાવી છે તે મેં મ્હારા અભ્યાસથી સંગ્રહ કરી છે. જેજે લખનારાના પુસ્તકો વગેરે ઉપરથી લીધી છે ત્યાં મેં ત્હેઓના નામો જણાવેલા છે, બાકીની મેં વૈદક પુસ્તકો, માસિકો ને અઠવાડીક અંગ્રેજી પત્રો વગેરેમાંથી ખાસ તરજુમો કરી લીધી છે. તે માટે ત્હેના લખનાર ને કર્તાનો હું ખાસ ઉપકારી છું, આ પુસ્તકમા દુઃખ દર્દોના જે ઉપાયો રજુ કરેલા છે તે અનુભવ પછીજ આપેલા છે, તે આપણા દેશની

વન્સપતિ વગેરેના નિર્ભય ઉપાયોજ છે. કે તે આપણા કુટુમ્બોમાં આજ સુધી ચાલુજ છે, પણ આજકાળ સુધરેલાઓ એવાં ઘરઘથુ ઉપાયો લેવાને શ્રમ સુદ્ધે લેતાજ નથી, પણ આઇતી દવા ઉપરજ પોતાની આળસાઇથી પૈસા ખર્ચે છે.

આ પુસ્તક મેં લખવાનું શરૂ કીધું ત્યાર પછી સાતમે વર્ષે બહાર પડીયું છે. કાંકે અનેક જંજાળો, બીમારી ને કામોથી કટકે કટકે છપાયું છે. અને મ્હને પ્રથમથી મદદ ને ઉત્તેજન આપનાર, મ્હારા સ્કુલના ભલા ને અનુભવી મિત્ર ડૉકટર ધનજીશાઉ એન. ખુચીઆએ છે. કે ત્હેઓએ મ્હને જે ઉલટ આપી છે, ને પોતાના અનુભવે આ પુસ્તકનુ સાહિત્ય તપાસીયું છે ને અનેક વૈદક બાબદો વધારી સુધારી છે તે માટે એ ભલા તબીબ મિત્રની હું ખાસ અભારી છું. મેં એ ભલા મિત્રની મદદ ખાસ એજ કારણે લીધી કે એ બાઇ આજથી વર્ષોની વાત ઉપર આપણા કોટના પારસી સુવાવડખાનામાં ઘણાંક વર્ષો સુધી હાકિમ સરજયનનો માનવંતો તબીબી ઓઘો ભોગવી બહુજ સારો ને પુરતો અનુભવ લઇ ચુંકેલા છે, ને સેંકડો કેસો આ ભલા તબીબના હાથ હેઠળ આવી ગયલા છે, ને હાલ પોતાની ખાનગી પ્રેકટીશ ચાલુ રાખી સેંકડો ગ્રાહકોનો (દર્દીઓનો) ન્હા જીતી લીધો છે. એવાં અનુભવી ડૉકટરના હાથમાંથી તપાસ થઇ (છપાયું તે અગાઉ) વંચાઇને પછીજ છપાયલું છે. એટલે વાંચકવર્ગની કાંઇક શંકા કુદરતીજ દુર થશે. એ ભલા તબીબમિત્રે મ્હને જે મદદ આ પુસ્તક માટે આપી છે તે માટે એ ભલા મિત્રનો ઉપકાર માનું છું. એ તબીબમિત્ર સુવાવડના કામ માટે ખાસ પંકાયલા છે. ને બહુ સારી ગ્રાહકી ધરાવવાને હાલ સામર્થવાન નિવડયા છે એ જોઇ મ્હને ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે, એ ઉપરાંત મ્હારા ઘણાંક મિત્રોએ આ પુસ્તકની પુષ્કળ નકલો ખરીદી લેવાનું મ્હને વચન આપેલુ છે, તે મિત્રોનો પણ આ તકે ઉપકાર માની, મ્હને પ્રથમમાંજ મળેલા આવા સારા ઉત્તેજનથી તે પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરનો આભાર માની આ પુસ્તક ખતમ કરૂ છું. અને ઇશ્વર ચ્છાશે તો હવે પછીની નવી બીજી આવૃતિ સાથે મળીશુંજી. માટે હાલ તો સલામ.

હું છું ત્હમારો સુભેચ્છક સેવક,

કેખસરૂ ન. પબ્લીશવાલા

માલેક અને અધિપતિ "જ્ઞાનવર્ધક."

કાંવા બિલ્ડીંગ, કાલબાદેવી. } મુંબઇ.—સપ્ટેમ્બર, સને ૧૯૨૫.

બે મિત્રો વચ્ચે ખરા ખોટાની તપાસ.



કાવસ કરકતી—શું કહેવું ડીયર માકુ. લભાસથી લલચાઇને હું ઘણાંક ચોપાન્યાનો ગ્રાહક થયો, પણ પૈસા પાણીમાંજ ગયા, જો પહેલેથી હું "જ્ઞાન વર્ધક" નામના જુંના જાણીતા માસિકનો ગ્રાહક થયો હતે તો, કોઇપણ ચોપાન્યાનું કામ પડતેજ નહી–અને માથે હાથ દઇને હું પસ્તાતેજ નહી, ભટાઇ ઉપર લલચાઇ, હું તો તદન મુર્ખ બન્યો. જરા આ "જ્ઞાનવર્ધક"નો છેલ્લો અંક મ્હને જોવા આપશો ?

માકુ મરકતી—તે એમાં શું છે–મેં ત્હને ગયે સાલ પણ જણાવ્યું હતું કે—એમ પૈસા પાણીમાં ફેંકીને પીજણુ પાતળા ઉપર લક્ષ ના પુગાડ—તે છતાં મારૂં કહેલું તો માન્યુંજ નહી,—જો હમણા ત્હારા પૈસાનો સારો ઉપયોગ કરવો હોય, ને વિવિધ પ્રકારના ઉમદાં વાંચણો ને રસિક વાર્તાઓ વાંચવી હોય તો, આજેજ ત્હારૂ નામ કાંતા બિલ્ડીંગ કાલબાદેવી, મુંબઇને નામે જરૂર નોંધાવી દે, વાર્ષિક લવાજમ પણ આ મોંગવારીનો વખત જોતા માત્ર રૂ. ૨–૪–૦ છે તે પણ પોસ્ટેજ સાથે છે, આજે ત્હારો ઑરડર મોકલી આપવાને જરૂર યાદ રાખજે ડીયર, નહિ તો વળી પાછો રડતો આવશે.

"ERASMIC"

The Dainty SOAP.



ઇરેસમીક પીયરલેસ સોપ.

વાયલેટ રેાઝ, તર્કીશ બાથ, ટી રેાઝ, એ ઉપરાંત તરેહવાર ખુશબોદાર સાબુઓ તેની ઉત્તમ બનાવટ માટે પ્રખ્યાતી પામેલા છે. મુંબઇના તમામ દુકાનદારો વેચે છે.

ઇરેસમીક ટેલકમ પાઉડર.

ચામડીને ઠંડક આપી ગરમી દુર કરે છે. અંગોલ કરયા પછી મોઢાં તથા આંગપર છુટથી વપરાય છે. એ ખુશબો માટે બે મત છે જ નહી.

ERASMIC
Perfumers,
22 Bloomsbury St.
LONDON
W. C. I.

ઇરેસમ કના તરેહવાર ખુશબોદાર સાબુઓ. પરફ્યુમો તથા તોયલેટને લગતી દરેક ચીજોએ આખી દુન્યામાં પ્રખ્યાતી મેળવી છે. તેના બહોળા ખપને પુગી વળવા ૩૫૦૦ માણસો તે બનાવવાને કામે લાગે છે.

ERASMIC
Perfumers.
15, Rue Du Temple
PARIS.

Agents:—D. CHOTHIA & CO.
575, Hornby Road, Fort—Bombay.

એજંટ્સ—ડી. ચોથીઆ એંડ કું૦
૫૭૫, હોરનબી રોડ, ફોટ—મુંબઇ.

પ્રકાશકઃ—કેખશરૂ નશરવાનજી પેાલીશવાળા.
ઠે૦ કાંતા બિલ્ડીંગ કાલબાદેવી રેાડ,—મુંબઇ.
છાપનારઃ—મુલચંદ કસનદાસ કાપડીઆ
"જૈન વિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,—સુરત.